Gennaio 2013 € 4,00 IT

# LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

## VERDURE D'INVERNO

*30 gustose ricette a base di carciofi, cardi, verza, finocchi, radicchio*

## Profumo di curry

*Come utilizzare la spezia più amata del mondo, in 6 piatti tutti italiani*

Cestini con carciofi, broccoli e patate a pag. 56

## TUTTI A SCUOLA DI POLENTA...

*per fare in modo perfetto il più semplice dei piatti*

www.lacucinaitaliana.it

30001

9 771121 150004

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

SMEG
Manufatto creato in collaborazione con
il Maestro Fabbro Ferraio Giancarlo Candeago, in Cortina.

MAX INFORMATION

COOKING CHEF

**Impasta, mescola, frulla, affetta, grattugia...**
**e in più CUOCE!**

## Cooking Chef Kenwood: l'evoluzione di un mito.

Cooking Chef è il sistema completo per la preparazione e la cottura dei cibi. Con lui tutto diventa facile: da oggi cuoce per te ogni ricetta trasformandola in pura gioia per il palato e mescola perfino i cibi in cottura, al posto tuo! Tutti i modelli della gamma hanno dotazioni straordinarie. E oltre alla dotazione, è possibile acquistare le attrezzature optional della serie Major di Kenwood Chef per tritare, sminuzzare, centrifugare, fare tanti tipi di pasta, grattugiare, frullare, affettare... Risotti, polenta, ragù, minestre, salse, secondi piatti di carne o pesce, creme e dolci, cotture a vapore: da dove vuoi cominciare?

Numero verde 800 202323 www.kenwoodclub.it

Attrezzature in dotazione KM 086

Frusta K

Gancio con spatola

Frusta a filo grosso

Frusta Flexi

Gancio per impastare

Frullatore vetro Thermoresist

Cestello cottura a vapore

Food processor

Sponsor Tecnico 2012

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

# Buoni propositi per il 2013

Prometto che nel 2013 farò il bravo. Mangerò di meno, berrò di meno, farò più sport, non alzerò la voce, ascolterò di più i miei figli, guarderò meno televisione (anzi, la spegnerò del tutto) e leggerò qualche libro in più. Sarò una persona migliore. È facile fare buoni propositi per l'anno nuovo, quando è ancora in corso quello vecchio. Che ne è stato dei buoni propositi dei "vecchi" anni nuovi? Li abbiamo rispettati? Siamo diventati persone migliori?

Non so voi, ma io almeno una promessa, l'anno scorso, l'ho mantenuta. Ho cucinato di più, e con più gioia, per la mia famiglia. Di questo devo ringraziare non la mia poco ferrea volontà, ma gli amici de La Cucina Italiana, i giornalisti e i cuochi, primo fra tutti Walter Pedrazzi, che mi hanno aiutato a fare il giornale più bello del mondo, mi hanno stimolato continuamente e insegnato tante cose. Stare con loro, tra i profumi della cucina di redazione, è come dirigere un'orchestra di grandi solisti, perfettamente affiatata. È uno dei motivi per cui alla mattina mi alzo volentieri dal letto.

Per esempio, ero felicissimo la mattina in cui abbiamo prodotto il tema sul curry (a pag. 83). Il profumo speziato riempiva l'intera casa editrice, ma la vera sorpresa è stata nelle ricette: niente di esotico, indiano o thailandese, ma preparazioni tutte italiane, a cui il curry regalava una nota misteriosa. Ero estasiato il giorno della polenta (scuola a pag. 102), perché tra le oltre 800 ricette che ogni anno sforniamo, la semplice polenta è sempre regina. Ed ero anche molto soddisfatto il giorno in cui Joëlle ci ha fatto assaggiare la sua interpretazione della carbonara (a pag. 80). Semplicemente superba.

Ero un po' meno contento, invece, leggendo l'articolo sull'educazione alimentare: un'indagine tra diete consigliabili e diete da evitare, tra nutrizionisti alla moda e vecchio buon senso, che il bravo Giorgio Donegani ha condotto per noi (a pag. 24). Non perché non sia un articolo ben scritto e informato, ci mancherebbe. Ma perché mi mette a confronto con i famosi buoni propositi. Riuscirò quest'anno a mangiare meno, e meglio? Riuscirò a fare il bravo? Chissà. Chiedetemelo tra dodici mesi.

Paolo Paci

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

illustrazioni Karin Kellner/2DM

# Strumenti di cottura eccellenti, dedicati agli appassionati e ai maestri della cucina

# sommario gennaio 2013


MENU E GUIDA

8 **Con le nostre ricette**
6 menu per gennaio

10 **Cosa cucino oggi?**
L'indice dello chef


102
**La polenta, una delizia giallo mais**

83
**Quel pizzico di Oriente**

72
**Radicchio, una rosa d'inverno**


ATTUALITÀ

13 **Le idee**
Fare, scoprire, assaggiare, acquistare

20 **Strumenti in cucina**
Forni: la tecnologia magica del calore

22 **Primo piano**
In cucina il futuro sta già lievitando

24 **Educazione alimentare**
Quattro diete (e i nostri consigli)

26 **Di tavola in tavola**
Stagione fredda, calda accoglienza

LE RICETTE

**Cucina pratica**
34 Menu rapido
36 Menu leggerezza
38 Menu piccoli prezzi

**Ricettario**
40 Antipasti
44 Primi
48 Pesci
52 Verdure
56 Ricetta filmata: *cestini con carciofi e broccoli*
58 Secondi
62 Dolci
66 Ricetta filmata: *crostatine con crema di pera e gelato al tè verde*

**Super pop**
68 Salumi, eccellenti bontà d'Italia: *pasta di salame, vino rosso, profumo di anice e riso*

**Parliamo di**
72 Radicchio, una rosa d'inverno
83 Cucinare con il curry

80 **Cucina regionale**
Dal Lazio: *spaghetti alla carbonara*

92 **Cucina dal mondo**
Dal Portogallo: *il caldo verde, zuppa nazionale*

94 **Il cuoco e il nutrizionista**
Buoni e cattivi: i grassi insaturi e saturi

**In cucina da noi**
98 La ricetta dello chef: Clarence Fernando
100 La ricetta del lettore: Francesca Antonioli

**Scuola di cucina**
102 La polenta, una delizia giallo mais
106 Lo spezzatino, così si prepara al meglio

I PIACERI

**Beviamoci sopra**
110 Venezia, nuova terra di vini
113 I vini del mese: 4 stili di Barbera
114 La scuola del sommelier: allestire una cantinetta
115 Conoscere l'olio: 4 extravergini da grandi aziende vinicole

116 **Itinerario in Trentino**
Dolce inverno in Val di Fassa

**Cibo per la mente**
122 Brillano le stelle sotto i trenta
123 Il pranzo del califfo
124 Quando il caffè era una cerimonia pagana
124 Mitterrand e la cuoca

RUBRICHE

126 **La Cucina Italiana e il suo mondo**
127 **In dispensa**
130 **50 anni fa la réclame**
Storia del casaro che fece concorrenza alla Francia


116
**Itinerario goloso in Val di Fassa**

44
**Gnocchi agli spinaci con cappone e nocciole**

66
**Crostatine con crema di pera e gelato al tè verde**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

# 6 menu per gennaio

*Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati*

## MARE D'INVERNO

**Insalata di lenticchie, cozze e sedano bianco**
PAG. 42
**Pasticcio di polpo, patate e verza**
PAG. 48
**Mele in spirale di sfoglia**
PAG. 64

## TOCCHI ESOTICI GOURMET

**Risotto con crema di porri al green curry, ortaggi e pesce**
PAG. 86
**Tris di sgombro, baccalà e storione con purè verde**
PAG. 51
**Crostatine con crema di pera e gelato al tè verde**
PAG. 66

## FACILISSIMO E SQUISITO

**Trenette, bottarga e coste**
PAG. 46
**Orata impanata al profumo di arancia**
PAG. 50
**Mousse di cioccolato bianco, crema all'uovo e banane**
PAG. 62

## RUSTICO CASALINGO

Il menu speciale

**Zuppa di rape, zucca, patate e porri**
PAG. 46
**Salamelle al finocchio con verza e zucca**
PAG. 58
**Sformatino di panettone con salsa di cachi**
PAG. 65

## PICCOLO BUFFET

**Cestini con carciofi, broccoli e patate**
PAG. 56
**Polpette di vitello e carote con salsa di porri**
PAG. 60
**Torta rovesciata con radicchio di Treviso e topinambur**
PAG. 74

## CENA VEGETARIANA

**Radicchi e datteri in tegole di pecorino**
PAG. 73
**Uova al pomodoro su crostone e tortino di bietole**
PAG. 38
**Cheesecake di ricotta e mascarpone**
PAG. 62

Porta in casa la tradizione con **Atlas 150 Wellness** che ti permette di realizzare velocemente 3 tipi di pasta fresca: lasagne, fettuccine e tagliolini. E' l'unica macchina per pasta interamente realizzata con materiali che non rilasciano metalli pesanti sulla sfoglia. Atlas 150 Wellness è coperta da 10 anni di garanzia.

Disponibile in 10 splendidi colori.         


MARCATO DESIGN

Servizio Clienti 800 516 393

www.marcato.net

**39** RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

*Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato*


| ANTIPASTI | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Antipasto tiepido di finocchio, indivia belga e carote ▼ | o | 20' | | | 38 |
| Cubi di polenta con formaggi e mandorle ▼ ◖ | oo | 1 ora e 30' | ● | 2 ore | 40 |
| Insalata di lenticchie, cozze e sedano bianco ◖ | o | 30' | | | 42 |
| Palline di riso al limone e insalata di spinaci ▼ | oo | 1 ora | | | 42 |
| Panzerotti ripieni di indivia belga e porcini ▼ | o | 40' | | 1 ora | 40 |
| Petto d'anatra con crostini e robiola alle erbe | o | 50' | | | 43 |
| Radicchi e datteri in tegole di pecorino ▼ ◖ | o | 50' | | | 73 |
| Torta rovesciata con radicchio tardivo di Treviso e topinambur | o | 1 ora e 40' | | | 74 |

| PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Bucatini con guanciale al mild curry | o | 30' | | | 86 |
| Caldo verde | o | 50' | | | 93 |
| Crema di ceci con pane agli aromi ▼ | o | 2 ore e 40' | | 12 ore | 99 |
| Crema di manioca con cavolini ▼ ◖ | o | 1 ora | | | 36 |
| Gnocchi agli spinaci con cappone e nocciole | oo | 1 ora e 50' | | | 44 |
| Grattini con soia verde, tofu e noci ▼ ◖ | o | 1 ora | | 12 ore | 95 |
| Mezzelune di baccalà con crema di broccoli | oo | 1 ora e 30' | | | 100 |
| Minestra di orzo con zucca e speck ◖ | o | 30' | | | 34 |
| Pasta al ragù di pesce spatola con mela e curry | o | 30' | | | 95 |
| Pasta con cavolfiore e ceci ▼ | o | 45' | | | 38 |
| Pasta di salame, vino rosso, profumo di anice e riso | o | 40' | | | 69 |
| Ravioloni di mare ai radicchi di Castelfranco e di Verona | ooo | 1 ora e 40' | | 3 ore | 75 |
| Risotto al Prosecco e radicchio tardivo di Treviso ◖ | o | 35' | | | 76 |
| Risotto alla Bonarda e cavolo cappuccio all'arancia ◖ | o | 3 ore | ● | | 44 |
| Risotto con crema di porri al green curry, ortaggi e pesce | oo | 1 ora | | | 86 |
| Rotolo ai carciofi con salsa di zucca ▼ | ooo | 2 ore e 15' | ● | 3 ore | 47 |
| Spaghetti alla carbonara | o | 30' | | | 81 |
| Trenette, bottarga e coste | o | 30' | | | 46 |
| Zuppa di lenticchie al hot curry con gallette di riso ▼ | o | 1 ora e 20' | | 3 ore | 86 |
| Zuppa di rape, zucca, patate e porri | o | 1 ora e 40' | | | 46 |

| SECONDI DI PESCE | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Bocconi di branzino al mild curry in tagliolini fritti | oo | 1 ora | | 30' | 90 |
| Filetto di trota con salsa di vino al ginepro e nocciole | o | 25' | | | 34 |
| Orata impanata al profumo di arancia | o | 30' | | | 50 |
| Pasticcio di polpo, patate e verza ◖ | oo | 1 ora e 30' | | | 48 |
| Salsiccette di pescatrice con cipolla rossa e finocchio | oo | 40' | | | 48 |

| | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Seppie gratinate ai broccoli | o | 1 ora e 10' | | | 50 |
| Suro con purè di sedano rapa e carciofi alla vaniglia ◖ | o | 40' | | | 96 |
| Tris di sgombro, baccalà e storione con purè verde | oo | 1 ora e 20' | | | 51 |
| Turbante di branzino con radicchio di Gorizia su polenta bianca ◖ | oo | 1 ora | | | 77 |

## SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO

| | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Agnello al mirto e purè di fave ◖ | oo | 2 ore e 30' | | 12 ore | 60 |
| Faraona con cipolline e broccoli glassati ◖ | ooo | 1 ora e 10' | | | 61 |
| Filetto alle noci con radicchio tardivo di Treviso caramellato ◖ | o | 1 ora e 20' | | | 78 |
| Filetto di maiale in brodo di funghi e verdure ◖ | o | 20' | | 1 ora | 96 |
| Omelette e catalogna al pecorino ▼ ◖ | oo | 1 ora | | | 58 |
| Pancia di vitello arrosto al panang curry con verdure e riso pilaf | oo | 2 ore | | 2 ore | 90 |
| Polpette di pollo in zuppetta al garam masala | oo | 1 ora e 20' | | | 90 |
| Polpette di vitello e carote con salsa di porri | oo | 1 ora e 15' | | | 60 |
| Salamelle al finocchio con verza e zucca | o | 40' | | | 58 |
| Svizzera di pollo e spinaci ◖ | o | 20' | | | 36 |
| Uova al pomodoro su crostone e tortino di bietole ▼ | o | 40' | | | 38 |

## VERDURE

| | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Carciofi imbottiti e dadolata di zucca alle olive ▼ | oo | 1 ora | | | 54 |
| Cestini con carciofi, broccoli e patate ▼ | oo | 1 ora e 50' | | | 56 |
| Chips di carciofo e crema di cavolfiore allo zafferano ▼ ◖ | oo | 50' | | | 52 |
| Contorno di broccoli al pane piccante ▼ | o | 15' | | | 34 |
| Gratin di cardi al pecorino ▼ | o | 1 ora | | | 54 |
| Insalata di sedano rapa, carciofi e pera ▼ ◖ | o | 15' | | | 36 |
| Quiche con cime di rapa, patate e acciughe | oo | 2 ore e 20' | | | 52 |
| Tempura di finocchi e barbabietola ▼ | oo | 50' | | | 55 |

## DOLCI & BEVANDE

| | Impegno | Tempo | Oggi per domani | Riposo | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|
| Budino di mandorle, nocciole e cioccolato fondente | o | 15' | | 1 ora | 97 |
| Cheesecake di ricotta e mascarpone con salsa di vino ▼ | oo | 1 ora e 30' | | 4 ore | 62 |
| Crostatine con crema di pera e gelato al tè verde ▼ | oo | 2 ore | | 1 ora | 66 |
| Dacquoise ai pistacchi con cioccolato bianco ▼ | oo | 40' | | | 97 |
| Macedonia di pere e datteri con cialde alle arachidi ▼ | oo | 1 ora | | 2 ore | 64 |
| Mele in spirale di sfoglia ▼ | oo | 1 ora e 20' | | 1 ora e 30' | 64 |
| Mousse di cioccolato bianco, crema all'uovo e banane ▼ | o | 45' | | 2 ore | 62 |
| Sformatino di panettone con salsa di cachi ▼ | oo | 50' | | 30' | 65 |


SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

## LEGENDA

**Impegno**

- o FACILE
- oo MEDIO
- ooo PER ESPERTI

**Ricette speciali**

- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

**Oggi per domani**

- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

**Volete scoprire le spezie con noi?**

- ● Partecipate alla serata a tema presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 18 gennaio 2013. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

# le idee gennaio 2013

Vi dicono "polentone"? Consolatevi, vi stanno dando del Casanova. La polenta è infatti considerata un cibo afrodisiaco. Nel mais non c'è traccia di triptofano, agente inibitore della sessualità. Tanta polenta, quindi, uguale a... molta intraprendenza!

Chi inorridisce per la polenta fatta nel microonde deve sapere che proprio grazie al mais fu inventato questo tipo di forno. Nel 1947 alcuni chicchi diventarono popcorn in tasca a un ingegnere americano alle prese con un congegno militare a onde elettromagnetiche. Sorpreso, decise di sperimentare l'apparecchio con i cibi. Così nacque il primo microonde.

### MEGLIO CON UNA LAMA DI LEGNO

Quando non c'erano i coltelli di acciaio, tagliare la polenta significava rovinarla con tracce e odori sgradevoli. Così, per affettarla, sotto ai panetti si faceva passare un filo di cotone, lo si afferrava a entrambi i capi e si tirava verso l'alto. Nell'800 in Lombardia e in Veneto era elegante usare il filo di refe, prodotto a Salò e con cui si rilegavano i libri. Oggi ci sono coltelli di legno come questo, in frassino termotrattato e disegnato, come il tagliere, da Enrico Albertini per Legnoart (insieme, a 190 euro). www.legnoart.it

foto Riccardo Lettieri

Ci sono voluti 30 milioni di dollari, 15 anni di lavoro e scienziati di 17 istituti di ricerca internazionali. Ma adesso il mais delle nostre polente ha il suo DNA: 32 mila geni raccolti in 10 cromosomi. Quello umano contiene poco più di 20 mila geni in 23 coppie di cromosomi.

PREVENZIONE ALIMENTARE

# Un'arancia per la ricerca

Le arance dell'Airc sono in vendita in reti da 2,5 kg a 9 euro. Per sapere dove, si può telefonare al numero 840001001 a un solo scatto da tutta Italia.

L'obiettivo è ogni anno ambizioso. Con la vendita delle arance rosse di Sicilia, raccogliere per l'Airc, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, più della volta precedente. La quota che un plotone di volontari in oltre 2 mila piazze il 26 gennaio cercherà di superare è di 3,1 milioni di euro. Ricchissime di vitamina C e antiossidanti, le arance rosse della salute hanno un posto d'onore fra gli "antitumorali alimentari", capaci di svolgere un'azione preventiva e terapeutica nei confronti della malattia. E sono anche ottimi ingredienti di ricette come quelle che troverete nel nostro numero di febbraio, create per noi dallo chef stellato Moreno Cedroni.
www.airc.it

## LA TEIERA VENUTA DAL NORD

A metà strada tra design di matrice scandinava e tradizioni nipponiche, "Glass Kettle Teapot" reinterpreta in chiave moderna l'antica cerimonia del tè: realizzata in vetro, è venduta insieme a una coppia di tazzine in ceramica bianca. Il filtro, un uovo in acciaio inossidabile, ha un nastro di silicone con cui estrarlo comodamente una volta terminata l'infusione. Resistente agli urti e al calore, Glass Kettle nasce da un'idea di Norm, studio di architettura di Copenhagen. Costa 60 euro.
www.normcph.com

## 365 GIORNI VEGANI

È dedicata agli asini, intelligenti e affettuosi, e agli "alimenti che non provocano spargimento di sangue né morte" (Pitagora) la *VegAgenda 2013* (Ed. Sonda, 10,90 euro), pubblicata per la gioia di oltre 400 mila vegan e quasi 5 milioni di vegetariani italiani. Per loro è nato anche *FunnyVegan*, bimestrale web su abbonamento di lifestyle vegano.
www.sonda.it
www.funnyvegan.com

UNO STORE A GENOVA

# Nella dispensa di Manuelina

Il ristorante Manuelina di Recco (via Roma 296, tel. 018574128) è presidio enogastronomico della Liguria. Nella sua cucina si usano prodotti di eccellenza, ricercati ma difficilmente reperibili presso la grande distribuzione. Così i proprietari accanto al ristorante ora hanno aperto il Manuelina Store. Nel negozio si possono comprare i vini del territorio e la pasticceria secca apprezzati ai tavoli. Un servizio di take away permette anche di ordinare alcuni piatti dello chef da portare e gustare a casa propria.
www.manuelinastore.it

foto Istockphoto, Beatrice Prada

## FORMAGGIO UNIVERSITARIO

Si chiama "Il Verdiano" il nuovo formaggio a pasta dura prodotto con caglio vegetale da funghi ed erbe officinali, pensato per chi, per ragioni etiche, non mangia formaggi ottenuti con caglio animale. Brevettato dall'Università di Parma e dalla dottoressa Gisella Pizzin, "Il Verdiano" è prodotto dal Caseificio Sociale Pongennaro di Soragna (strada Di Carzeto 137, tel. 0524597065). Ogni trimestre, per 15 giorni, l'azienda ferma la normale produzione, bonifica gli impianti e produce "Il Verdiano" senza rischi di contaminazioni.

NUOVO LOCALE A ROMA

# Pastrami a mezzanotte

Si chiama Rosti il nuovo locale di Marco Gallotta e Massimo Terzulli al Pigneto, quartiere di Roma che sta diventando di gran moda: un ristorante pop, aperto tutti i giorni dalle 9 di mattina alle 2 di notte. Segni particolari: un enorme girarrosto-griglia, un banco bar, un forno a legna e un grande giardino con orto, giochi per bambini e persino campo da bocce. Si mangia ai tavoli sociali da venti persone, oppure, se il tempo è bello, sotto il pergolato. Il menu prevede: la colazione con cornetto e cappuccino e/o uova con bacon e pancake; dalle 11 in poi vanno in scena le pizze (di scuola romana), i panini con i salumi ma anche con il pastrami, i polli allo spiedo e un lungo catalogo di hamburger, tra cui quelli di agnello e di maiale. Via Bartolomeo d'Alviano 65, Roma, tel. 06 2752608. www.rostialpigneto.it

La geometria degli incastri, dettaglio estetico di "Stratos".

CREATIVITÀ LOW COST

# La semplicità fatta seggiola

Ispirata alle sedie da osteria di un tempo, "Stratos" di Danese Milano è stata disegnata dal giovane creativo Francesco Faccin con segno volutamente discreto per "non invadere lo spazio". Leggera (pesa 2,5 kg per 40x45x83h cm) e monomaterica, "Stratos" è costruita con un multistrato di faggio a sfoglie particolarmente sottili e numerose. Assemblata con incastri e incollata, abbassa al minimo i costi di produzione. L'effetto finale è però scenico, tanto da esserle valsa l'entrata nel catalogo 2012 di ADI Design, privilegio per pochi. www.danesemilano.com

## LO SGUARDO E IL GUSTO

Ha scattato foto di cibo. Le ha abbinate a citazioni gastronomiche d'autore e ad altre di Pellegrino Artusi. Così Patrizia Traverso ha creato il libro *Lo sguardo e il gusto* (Tea, 15 euro). Dove, ha detto, il piacere di tavola, lettura e fotografia si sono alimentati a vicenda. www.tealibri.it

foto Federico Villa, Beatrice Prada

Pellini

Particolare e Inconfondibile.

## Pellini espande i confini del gusto.

Dalla selezione delle qualità più pregiate di caffè, nasce il piacere di un espresso elegante ed armonioso. N. 1 VELLUTATO.

4 DOMANDE A FABIO MELIOTA

# L'allegra famiglia WWW

Per Atipico ha disegnato "WWW" (Water, Wine, Whisky), set di brocche e bicchieri ispirato a Caballero e Carmencita, mitici personaggi di una pubblicità dell'era d'oro di Carosello. **Come è nata l'idea?** In verità sono nati prima i bicchieri. Sembravano una famiglia, ma mancavano le origini e così sono nati anche Caballero e Carmencita, papà e mamma. **E le forme?** I figli, ingegnosi, in attesa di papà e mamma hanno pensato di proteggersi e si impilano l'uno dentro l'altro. Le caraffe sono genitori dalla presa salda e funzionale. **Come si differenziano le tre tipologie di bicchieri ?** Indicano un uso "normale" dei liquidi: quello dell'acqua è un po' più grande di quello del vino, che a sua volta è più grande di quello del whisky. Ma nulla vieta che vengano destinati diversamente. **Il pezzo di industrial design più rappresentativo della cucina italiana?** La caffettiera napoletana, ingegnosa, elegante e funzionale. È già entrata nella storia!
www.atipiconline.it

## CINQUE SOMMELIER SPIEGANO IL VINO

Per chi vuole accostarsi alla professione, *Il manuale del sommelier* (Hoepli, 37 euro) è un ottimo strumento didattico. Per chi è appassionato di vino è un manuale capace di chiarire dubbi e rispondere a domande sull'argomento. Gli autori, Simone De Nicola, Antonio Garofolin, Marco Larentis, Bruno Pilzer e Giuseppe Vaccarini, sono formatori didattici dell'Aspi, Associazione della sommellerie professionale italiana.
www.hoepli.it

## IN AGENDA

20-25 gennaio
**Audi Chef's Cup Südtirol**
In Alta Badia, per l'ottava volta, sei giorni di gare fra chef, ai fornelli e sugli sci, e di incontri con il pubblico sotto il segno delle eccellenze gastronomiche.
www.chefscup.it

24-26 gennaio
**Olio Officina Food Festival**
Al Palazzo delle Stelline di Milano, ideata e diretta da Luigi Caricato, seconda edizione della tre giorni dedicata a oli da olive, aceti e altri condimenti inusuali. Aree cooking, ludiche e di degustazione. L'olio raccontato da poeti, economisti, analisti sensoriali e produttori. Particolare attenzione a "Il lato femminile dell'olio e del cibo".
www.olioofficina.com

ARTE BIANCA A BERGAMO

# Tre soldi non di solo pane

In via Petrarca 3, in centro a Bergamo Bassa, ha aperto Tresoldi 1938, panificio, bistrot, wine bar e bottega di bontà. L'idea è trasformare la panetteria da luogo di semplice passaggio in spazio conviviale, dalla colazione all'ora di cena, dove fermarsi a gustare delizie. Qui il pane (ma anche pizze e dolci) viene fatto in vetrina, sotto gli occhi di passanti e clienti. E che pane! Dietro al progetto c'è infatti Filippo Tresoldi, architetto ma anche terza generazione di una famiglia di panificatori locali con tradizione artigiana dal 1938.

# La tecnologia magica del calore

*Con funzione a vapore o ventilata, su pietra refrattaria e con girarrosto, i nuovi forni a incasso cuociono, scongelano, sterilizzano, rigenerano i cibi e si puliscono da soli. E soprattutto, consumano poco*

**TOUCH CONTROL**
**Smeg**

Il nuovo display touch control a colori permette di visualizzare 40 programmi di cottura automatica. Oltre a scongelare, mantenere il calore, facilitare la lievitazione, sterilizza i biberon o le conserve e cuoce a bassa temperatura.
Classe A-20%
Modello: SFP140
Prezzo: a partire da € 1190
www.smeg.it

Capacità di 72 litri, 5 livelli di cottura per cucinare pietanze differenti nello stesso momento riducendo il consumo di energia di circa il 20% rispetto alla classe A.

Guide scorrevoli estraibili e funzione di pulizia automatica pirolitica. Cavità interna smaltata con lo smalto Ever Clean che agevola la rimozione dei grassi di cottura.

## MULTIFUNZIONE
**Miele**

Forno in acciaio CleanSteel anti-impronte con regolazione termica da 30 °C a 300 °C, 8 modalità di cottura automatica, tra cui la funzione vapore e la Thermovent Plus, ideale per cuocere su più livelli contemporaneamente.
Capacità 76 litri
Classe A-10%
Modello: H 5241 B
Prezzo: € 1695
www.miele.it

## GLOBAL OVEN
**Gaggenau**

Ha 17 sistemi di riscaldamento con avviamento ultrarapido, termosonda, pietra refrattaria, girarrosto e illuminazione dall'alto e di lato. Lo sportello si apre lateralmente fino a 180°.
Capacità 110 litri
Modello: GOG BO 280110
Classe B
Prezzo su richiesta
www.gaggenau.it

## MAXI SLIDE & HIDE
**Neff**

Con la nuova tecnologia Slide® & Hide® la porta scompare del tutto: la maniglia ruota, la porta scivola sotto il vano del forno e il sistema Soft-Hide rende il movimento silenzioso. La funzione Rigenerazione dà sapore fresco ai cibi del giorno precedente.
Capacità 67 litri
Classe A-20%
Modello: B46C74N0
Prezzo: € 2118
www.neff.it

## S³ BIG CAPACITY
**Scholtès**

Le performance di tre forni, nello spazio di uno. Si può dividere l'interno con un separatore termoisolante ottenendo due vani da 23 e da 51 litri, in cui la temperatura potrà essere regolata con un divario di 100 °C.
Capacità: 77 litri
Classe A
Modello: BC 199 DT P XA
Prezzo: € 1400
www.scholtes.it

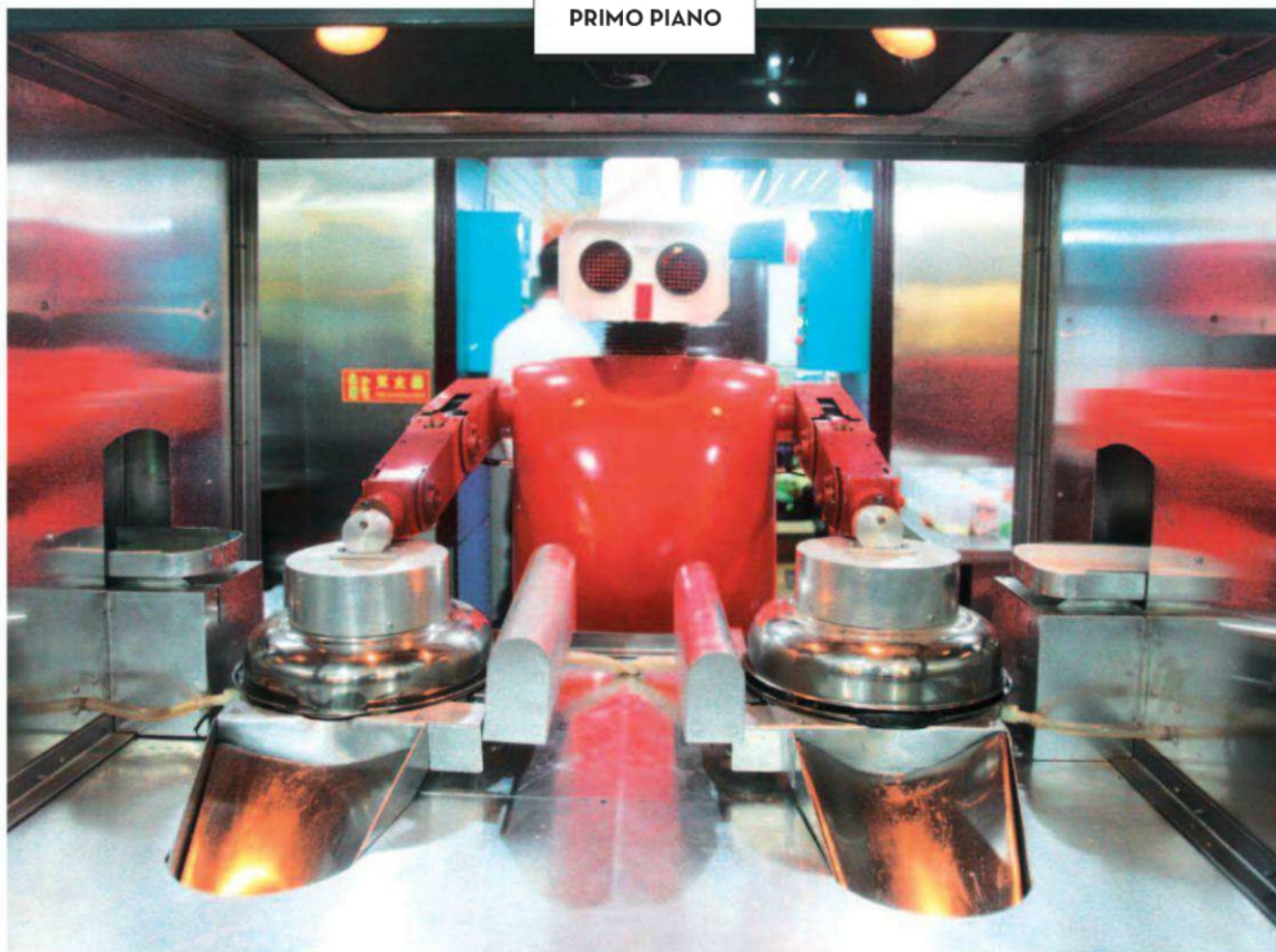
Estrema
**duttilità**
**di utilizzo: 2 temperature per 2 cotture contemporanee**

### L'ARCOBALENO DEI CONSUMI

La classe di consumo energetico, o di efficienza energetica, è una scala, basata sulle norme dell'Unione Europea, che indica i consumi annuali, espressi in kWh, di un elettrodomestico. Graficamente si traduce in un'etichetta di facile lettura grazie all'uso dei colori, delle lettere dalla A+++ alla G e di immagini che sostituiscono le sole informazioni di testo. Dall'1 luglio 2003 anche i forni elettrici espongono l'etichetta con la loro classe energetica. I modelli di classe A riducono l'energia utilizzata di più di metà rispetto ai vecchi. Le nuove tecnologie per la cottura ventilata, il riscaldamento rapido e il programma di pulizia rapida (pirolisi) aiutano a ridurre ulteriormente i consumi.

## FUSION 6° SENSO
**Whirlpool**

Non serve preriscaldare grazie alla funzione Ready2Cook che distribuisce l'aria calda in modo da risparmiare fino al 25% di tempo e al 20% di energia. Con il ciclo di pulizia StarClean in 35' la cavità è pulita ed è sufficiente passare solo un panno umido.
Capacità 73 litri
Classe A-20%
Modello: AKZM8350/IX
Prezzo dal rivenditore
www.whirlpool.it

foto Wolfang Riess

# Il futuro sta già lievitando

*Forni touchscreen, frigoriferi intelligenti, piani cottura ai microinduttori. E un rivoluzionario gel refrigerante. La tecnologia promette di cambiare i comportamenti in cucina. Ma non tutti gli chef sono d'accordo*

**TESTO ELENA REDAELLI**

Come sarà la cucina del futuro? Grazie a tablet e smartphone sarà soprattutto connessa con noi. Poi avrà un design sempre più funzionale e le invenzioni tecnologiche non soltanto semplificheranno i piccoli gesti quotidiani, ma rimodelleranno anche l'idea di cucina dal punto di vista concettuale.

**La dieta la detta il frigorifero**

Cosa mangio oggi? Sono in arrivo frigoriferi capaci di rispondere a questa eterna domanda. Tra le invenzioni presentate quest'anno al CES, il Consumer Electronics Show, c'è infatti "Smart", dotato di tecnologia LG Food Manager. Sul display touchscreen del frigo, o con uno smartphone a esso collegato, si digitano gli alimenti conservati nell'elettrodomestico e lui suggerirà, anche rispetto alla data di scadenza, quelli giusti con cui preparare una ricetta. Una volta scelto il piatto, basterà premere "Invia al forno" per segnalare al forno collegato di cuocerlo alla temperatura adatta. Inoltre la funzione Health Manager terrà sotto controllo le calorie e darà consigli alimentari anche seguendo le impostazioni ricevute su determinati regimi dietetici.

**C'è un nuovo colore in cucina: il verde marziano**

Nel "Bio Robot Refrigerator", progetto finalista del concorso Electrolux Design Lab 2010, gli alimenti sono invece da immergere in un gel verde fluo, non colloso e

**In questa pagina**
Il "Bio Robot Refrigerator", con lo spesso strato di gel biopolimerico in cui immergere gli alimenti.
**A sinistra**
Il cuoco robot del ristorante cinese Haohai.

inodore, nel quale ogni materia prima viene conservata a temperatura ottimale. Il gel biopolimerico viene raffreddato tramite luminescenza e non ha praticamente bisogno di energia per funzionare. Non c'è neanche necessità di porte, ripiani e motore, tanto che il "Bio Robot Refrigerator" è un quarto della dimensione di un frigorifero tradizionale e può essere persino appeso al soffitto.

**Dove non va la pentola, arriva la cucina**
Novità anche per i piani cottura. Se fino a poco tempo fa la disposizione fissa dei bruciatori in vetroceramica o a gas dettava una rigida disposizione delle pentole, con l'innovativo piano di cottura "Full induction" di Gaggenau non è già più così. Sfrutta campi magnetici oscillanti per riscaldare e ha 48 microinduttori che consentono di posizionare le pentole secondo qualsiasi configurazione: il calore viene prodotto solo dove serve. Quando la pentola viene spostata, la superficie rileva la nuova posizione e trasferisce le impostazioni.

Se le pentole non saranno più legate a una disposizione fissa, la cucina stessa potrà addirittura diventare portatile grazie a "Snail" (Lumaca), un piccolo piano a induzione magnetica che ha la forma di una lumaca con le dimensioni di un piccolo ferro da stiro. Dotata di una batteria a cristalli di zucchero ad alta densità, "Snail" riscalda o cuoce il contenuto di un recipiente a cui può venire attaccata: la base di morbido silicone la rende plasmabile sulla forma della pentola. Sensori integrati individuano poi il tipo di cibo e regolano automaticamente i tempi e le temperature di cottura.

**Staremo a vedere, parola di chef**
Per chi alla cottura a induzione preferisce quella a microonde, "Touch Revolution Android", dell'azienda americana Touch Revolution, è un microonde dotato di schermo touchscreen per impostare con un semplice tocco le cotture dei piatti preferiti.

Ma la (troppa) velocità di preparazione dei piatti non presenta rischi per l'alimentazione? Lo abbiamo chiesto a Giovanni Allegro, cuoco presso il dipartimento di epidemiologia dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano e il CPO-Piemonte (Centro di riferimento per l'epidemiologia e la prevenzione oncologica). "Sia il microonde che la piastra a induzione sono tecnologie già diffusissime, ma da un punto di vista scientifico non ne sappiamo molto", dice Allegro. "Non sono mai state testate sul lungo termine. I sostenitori affermano che si tratta di tecnologie sicure perché non vi sono documentazioni che sostengano il contrario, gli oppositori ribattono che l'assenza di test sul lungo periodo non esclude che vi siano controindicazioni dal punto di vista dei campi elettromagnetici o delle radiazioni. Insomma, si tratta ancora di una terra di nessuno".

**Meglio il forno a legna che un cyber arrosto**
Se la cucina del futuro sarà ipertecnologica, lo saranno per forza anche i suoi piatti? Abbiamo sentito il parere di due cuochi. Tonino Cannavacciuolo, chef del ristorante Villa Crespi (due stelle Michelin) sul lago d'Orta, della tecnologia farebbe volentieri a meno: "La mia idea è tornare al fuoco vivo, senza l'uso di elettricità in cucina. Tutti vanno avanti, io invece vorrei tornare indietro. Quando compirò 50 anni, mi piacerebbe molto aprire un ristorantino con pochissimi coperti dove cucinare tutto a mano, senza nemmeno il frullatore. Il forno a legna produce l'energia più pura fra tutte e il cliente mangiando lo sente, l'ingrediente cucinato in questo modo non è stato strapazzato e non ha avuto shock. Il piatto non è solo buono, ma dà anche emozione".

Di tutt'altro parere Michele Blasi, chef del ristorante Giannino di via Vittor Pisani a Milano, cresciuto alla scuola di Claudio Sadler. "È giusto rispettare la tradizione, ma senza precludersi le nuove tecnologie. Sfrutterei senz'altro la cottura a induzione, il microonde meno, la cottura sottovuoto di certo, perché cuocere a bassa temperatura non violenta le fibre. Da Giannino utilizziamo forni molto tecnologici, digitalizzati, polivalenti e autopulenti. In ogni caso la materia prima dovrà essere sempre di altissimo livello, i piatti semplici (con al massimo quattro ingredienti) e ben presentati".

**Cuochi pasticcioni addio!**
Tradizione o innovazione? All'Haohai Robot Restaurant di Harbin, in Cina, hanno già deciso. Le comande vengono prese da un cameriere robot, i piatti preparati da un cuoco robot e poi rimossi e lavati da un robot lavastoviglie: chissà che gusto hanno. Magari lo stesso dei piatti preparati da noi quando arriverà in commercio il cucchiaio "Tastee", al momento un progetto. Ha milioni di nanorecettori che trasmettono a un tablet i dati degli ingredienti usati in una ricetta, perché ne elabori l'equilibrio perfetto. Nel futuro della cucina, quindi, c'è anche il rischio di estinzione di una simpatica tipologia umana: quella degli allegri cuochi pasticcioni.

**AL MACEF, LA CASA CHE VERRÀ**

Un assaggio delle novità avveniristiche nel settore cucina si può avere al Macef, il Salone internazionale della casa, a Milano dal 24 al 27 gennaio. Il trend è quello della "Very Personal Kitchen", una cucina declinata in base allo stile e al gusto del singolo. La parola d'ordine del nuovo anno è infatti personalizzazione, a partire dagli utensili per finire con gli elettrodomestici di nuovo corso, dei veri piccoli robot. In mostra ci sarà tutto quanto fa dell'ospitalità in casa un momento emozionante, dal pranzo di tutti i giorni alla cena per le grandi occasioni. E ancora pentole e servizi in equilibrio tra tecnologia e tradizione, sull'onda della rivoluzione tecnologica che ci attende nei prossimi decenni. Senz'altro anche la cucina del futuro conserverà la sua funzione di spazio sociale, ma le conversazioni non si limiteranno esclusivamente a familiari e amici: il tête-à-tête, probabilmente, lo faremo con i nuovi strumenti parlanti. Info: www.macef.it

foto Corbis Images

# Quattro diete (e i nostri consigli)

*Dukan, Zona, Paleolitica, Tisanoreica: qual è la dieta giusta per perdere il peso accumulato durante le feste? Noi le abbiamo messe a confronto. E abbiamo capito che l'importante è lo stile di vita*

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

Di fronte al desiderio di abbattere in fretta i chili accumulati (gli ultimi grazie alle feste), ecco il fiorire di diete che hanno come primo risultato quello di creare una gran confusione, nella quale è facile imboccare la strada sbagliata. Proviamo a concentrarci su quelle oggi più di moda...

### La Dukan

Inventato dal nutrizionista e (ex) medico francese Pierre Dukan, è un regime iperproteico articolato in quattro fasi. "Attacco", da 2 a 7 giorni, nei quali consumare solo cibi scelti tra 72 alimenti a base di proteine pure. "Crociera", 1 settimana per ogni chilo che si deve perdere, in cui si alternano giorni di sole proteine ad altri in cui si aggiungono le verdure. "Mantenimento", 10 giorni per ogni chilo perso: un giorno alla settimana di sole proteine e cibi nuovi in quantità limitate negli altri giorni. "Continuativa", per tutta la vita si devono mangiare tutti i giorni 3 cucchiai di crusca d'avena e, il giovedì, solo proteine. Le critiche riguardano la possibilità che un eccesso di proteine possa creare, o peggiorare, iperuricemia, pressione alta e disturbi renali. Inoltre la dieta risulterebbe povera di antiossidanti, vitamine, polifenoli.

### La Zona

L'ha creata il biochimico americano Barry Sears, occupandosi di alimentazione degli sportivi. Si fonda sull'idea che, agendo con il cibo sull'equilibrio ormonale, si possa creare una situazione favorevole al dimagrimento. Richiede che con i 5 pasti della giornata il 40% delle calorie provenga da carboidrati, il 30% da proteine e il 30% da grassi. In pratica, meno pasta e più carne rispetto alla tradizionale dieta mediterranea, mentre frutta e verdura mantengono uno spazio importante; bisogna riconoscere a Barry Sears anche il merito di aver promosso l'uso di olio d'oliva e omega 3. Se seguita per un periodo di tempo limitato, la si può ritenere una

GIORGIO DONEGANI
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

dieta innocua. Se protratta a lungo, secondo molti nutrizionisti potrebbe invece avere conseguenze negative sulla funzionalità renale per l'assunzione eccessiva di proteine.

**La Paleolitica**
L'americano Loren Cordain, per metterla a punto, si è ispirato agli uomini delle caverne, che si cibavano di carne, uova, pesce. In più, erbe e vegetali selvatici che crescevano spontaneamente. E poi, frutta colta dai rami e una grande varietà di semi oleosi: noci, mandorle, nocciole, pistacchi, pinoli. Esclusi grano e cereali, perché i paleolitici non li coltivavano. Ma i tempi sono cambiati ed è difficile trovare paleo-cibo in quello che non è più un paleo-mondo. In sostanza ciò che si può prendere di buono da questa dieta è l'invito a rifiutare l'esasperazione di cibi industriali pieni di additivi e residui chimici; non è invece corretto invitare a un consumo smodato di proteine e di carne, date le acquisizioni scientifiche che mostrano come oggi questo possa esporre a rischi di salute.

**La Tisanoreica**
Brevettata dall'imprenditore Gianluca Mech, inizialmente prevede la quasi totale esclusione dei carboidrati e di buona parte dei lipidi e l'assunzione di prodotti della linea dedicata, ricchi di proteine e venduti in farmacia ed erboristeria. Una seconda fase consente un po' di carboidrati e grassi e due porzioni al giorno di pietanze tisanoreiche con estratti vegetali. Nella fase di mantenimento si propone una dieta più equilibrata, anche se si suggerisce di continuare ad assumere i prodotti del marchio. È una dieta efficace? Si basa sulla normale reazione del fisico che, con pochi carboidrati e troppe proteine, è costretto a bruciare i grassi di deposito e anche una parte delle proteine dei muscoli. Si dimagrisce, ma si forma nel corpo una quantità di tossine che, secondo Mech, verrebbe eliminata dai suoi estratti.

## DIMAGRIRE BENE E IN MODO SANO

### 6 REGOLE DA SEGUIRE

**1. Mangiare poco ma di tutto**
È sbagliato eliminare intere categorie di alimenti: varietà e completezza della dieta sono importanti per la salute. È sufficiente ridurre le porzioni di pasta e limitare dolci e grassi.

**2. Aumentare il consumo di verdura**
È il classico alimento a bassa densità calorica: sazia, ma dà pochissime calorie. Ogni dieta dimagrante deve prevederne un consumo abbondante: perché non prendere l'abitudine di iniziare il pasto con un piatto di verdura cruda?

**3. Mangiare molta frutta**
Anche la frutta fresca deve trovare un posto fisso in tavola: idrata, sazia, soddisfa il gusto e dà pochissime calorie (anche quella più zuccherina). E non è vero che non si possa mangiare a fine pasto...

**4. Tenere ritmi regolari**
Colazione, break mattutino, pranzo, merenda, cena: è importante mantenere questa suddivisione per normalizzare la produzione dell'insulina, ormone che gioca un ruolo nella tendenza a ingrassare.

**5. Bere acqua in abbondanza**
L'acqua è un ausilio importante: non dà calorie, è essenziale per la vita, per il ricambio idrico delle cellule e l'eliminazione delle tossine. Si deve bere durante tutta la giornata, anche durante i pasti.

**6. Fare movimento**
Il movimento è importante e deve essere praticato tutti i giorni, con moderazione. Un'attività aerobica, come la camminata (almeno 40 minuti al giorno, per un minimo di 5000 passi), serve a bruciare i grassi di riserva e a mantenerci in buona salute.

### 6 ERRORI DA NON FARE

**1. Eliminare i carboidrati**
Sono e devono rimanere la maggior fonte di energia. Semmai è importante ridurre gli zuccheri semplici (dolci) a favore di quelli complessi (amido): assumete questi dando la preferenza ai cereali integrali.

**2. Eliminare i grassi**
Sono indispensabili in qualsiasi dieta perché oltre a dare energia svolgono una serie di funzioni essenziali. È importante sceglierli bene, però: ottimo l'olio extravergine di oliva, senza dimenticare gli omega 3 del pesce.

**3. Concedersi troppi fuori pasto**
Un'alimentazione disordinata sballa la produzione di insulina che, oltre a far entrare lo zucchero nelle cellule, stimola la sua trasformazione in grasso. Anche le caramelle vanno evitate.

**4. Mangiare troppo in fretta**
Mangiando con calma, l'organismo ha il tempo per recepire gli stimoli sui quali regola le sensazioni di fame e sazietà. Se mangiamo in fretta, questi meccanismi non si attivano. E si mangia più del necessario.

**5. Saltare la prima colazione**
Dopo il digiuno notturno la colazione innesca il giusto ritmo della giornata alimentare. La tendenza a prendere peso è maggiore proprio tra chi per abitudine salta la prima colazione.

**6. Fare *troppo* movimento**
L'attività fisica, soprattutto se esasperata (come negli esercizi non aerobici di potenza) e concentrata in uno o due giorni la settimana, non serve a dimagrire: anzi, stimola il meccanismo della fame. Chi fa molto sport tende a mettere su peso.

illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM. Foto Istockphoto

# Stagione fredda, calda accoglienza

*Apparecchiare con nordica funzionalità. E riscaldare l'ambiente con tessuti a trame immense. In un mix che dà charme alla convivialità dell'inverno*

STYLING ELENA CAPONI E BEATRICE PRADA FOTO GIANDOMENICO FRASSI

"L'inverno è anche una grande tavola dove si sta in tanti", ha scritto Mario Rigoni Stern, "e un fuoco che brucia per scaldare". Il grande narratore di vicende storiche ambientate fra neve e gelo ha riassunto in poche righe quanto di più piacevole sa regalare la stagione del grande freddo: le occasioni di convivialità di una grande casa. Così, ecco tutto quello che serve per affrontare pranzi, cene e ore del tè in sintonia con lo stile del Generale Inverno. A tavola, ma anche accoccolati nell'avvolgente tepore di cuscini e coperte, con un piatto di cose buone sul tavolo e una calda tazza fra le mani.

**In questa pagina**
Nel vassoio e sul pouf (Flocks, 2100 euro) di lana lavorata a mano ci sono: brocca e lattiera (Wedgwood, a partire da 40 euro) e tazze (Wedgwood, 28 euro cad.). Piatti in ceramica (Astier de Villatte, a partire da 40 euro cad.) e piatti in grès (Ceramiche Milesi, a partire da 30 euro cad.). Lampada "Ventaglio" (Servomuto, in tessuti Fortuny, 3630 euro), cuscini in lana trattata con tinture vegetali (ArsalitArtes, 90 euro cad.) e plaid "Luxury" in cachemire (Claudia Barbari).
**Nella pagina a fianco**
Casetta per uccellini e pelle di renna (Galleria Luisa Delle Piane, euro 180 e 250), gruppo di stelle in legno (Andrea Brugi, 235 euro).

**In questa pagina**
Da sinistra. In alto: piatto e insalatiera (Wedgwood, euro 77 e 114); cestini in legno (Ay Illuminate, qui e in basso, 52 euro cad.); tazza e vasi (Ceramiche Milesi, a partire da 25 euro cad.). In centro: piatti con bordo di peltro (Marinoni, a partire da euro 15,20 cad.); vaporiera in ceramica con cestello in bambù (JIA Inc., 89,95 euro); zuppiera (Wedgwood, 260 euro) e taglieri in ulivo (Andrea Brugi, a partire da 62 euro). In basso: zuppiera (Galleria Luisa Delle Piane, 68 euro), taglieri in ulivo (Andrea Brugi, 250 euro cad.); vasetti e brocca grigi (Ceramiche Milesi, euro 25 cad. e 150), tazzina e lattiere con decori viola (Caterina von Weiss).
**Nella pagina a fianco**
In alto. A sinistra: cesto intrecciato a mano, in plastica (Pianoprimo, 130 euro) e gruppo di stelle in legno di ulivo (Andrea Brugi, 235 euro). A destra: tavolini in ferro lavorati a mano (Antonino Sciortino); bottiglie in ceramica (Ceramiche Milesi, anche sul tavolo, da 80 a 150 euro); ciotola in vetro (Pianoprimo, 155 euro); bottiglie d'altri tempi: di cristallo con tappo a fiore (Galleria Luisa Delle Piane, 300 euro la coppia), di vetro con tappo a guglia (Galleria Luisa Delle Pane,150 euro) e in silverglass con impugnatura (Fine Factory).
In basso. A sinistra: cloche in vetro (Secondome, 420 euro) e piatti (Caterina von Weiss); tovaglia per 6 in lino stone washed (Il filo dei sogni, 327,80 euro) e tovaglietta in pizzo di cotone (Pianoprimo, 36 euro); cubi in ceramica (Ceramiche Milesi, 15 euro cad.) e bottiglie raku (Ceramiche Milesi, a partire da 80 euro cad.); pinetto in legno (Andrea Brugi, 25 euro). A destra: piatti in grès (Rina Menardi); candelabro "Little Distortion" in resina (Pianoprimo, 85 euro il set di 3), secchielli e posate in argento (Mari&ncò).

Il Gran Riserva è un riso unico al mondo, frutto dell'esperienza di sei generazioni.
**Prodotto in quantità limitata, sottoposto a una selezione severissima: solo il 20% del riso grezzo diventa Gran Riserva.**
Si semina a densità ridotta, e vengono raccolte solo le spighe nate nel "cuore della risaia".
Grazie ad una perfetta calibrazione dei chicchi il Gran Riserva mantiene la cottura in modo estremamene omogeneo.
Disponibile nell'elegante astuccio da 1 Kg, nella confezione regalo in latta da 1 Kg, nel raffinato sacchetto ricamato da 2 Kg e nella valigetta da 5 Kg in esclusiva per i migliori ristoranti.
Il Gran Riserva è acquistabile anche sul sito

**www.risogallo.it**

Riso Gallo. Chicchiricchi di fantasia.

Gran Riserva
Maturato 1 anno

ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCILO COME TI PARE

# le ricette

gennaio 2013

**sul web!**

MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it


**68**

**Superpop**
Davide Oldani ci parla dei "suoi" salumi e ci insegna a fare il risotto con la pasta di salame

**72**

**Re Radicchio**
Di Verona, Chioggia, Treviso: è la verdura del mese. Da cucinare in squisite ricette a tutto pasto

**83**

**Curry all'italiana**
La spezia più popolare del mondo entra in cucina, per profumare i piatti della nostra tradizione

**102**

**Scuola di polenta**
Con farina di mais bramata o fine, i segreti per realizzare il piatto più caloroso dell'inverno


foto Beatrice Prada

# MENU RAPIDO

RICETTE RAFFAELE RIGNANESE FOTO BEATRICE PRADA

## Minestra di orzo con zucca e speck

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **1,2 l brodo vegetale**
- **200 g orzo**
- **80 g polpa di zucca**
- **70 g cipolla**
- **60 g speck**
- **30 g carota**
- **30 g sedano**
- **vino bianco secco - timo - burro**

**Tagliate** in dadolata la polpa di zucca. Tritate sedano, carota e cipolla al mixer.
**Tritate** lo speck e soffriggetelo nella pentola a pressione con una noce di burro; dopo un paio di minuti unite le verdure tritate e la zucca e rosolatele con un rametto di timo per 1'.
**Aggiungete** quindi l'orzo, bagnatelo con un quarto di bicchiere di vino bianco; quando il vino sarà sfumato, aggiungete il brodo vegetale.
**Sigillate** il coperchio e cuocete la minestra per 20' dall'inizio del fischio. A cottura ultimata fate sfiatare il vapore, aprite la pentola a pressione, mescolate e servite subito.

**Lo chef dice che**, per una preparazione ancora più veloce e pratica, potete utilizzare la base per soffritto già tritata, surgelata o fresca. Usando una pentola normale anziché quella a pressione, calcolate 40' di cottura e aggiungete 100 g di brodo.

## Filetto di trota con salsa di vino al ginepro e nocciole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- **480 g filetti di trota**
- **35 g burro**
- **30 g nocciole sgusciate**
- **25 g farina**
- **vino rosso - alloro - ginepro - sale - pepe**

**Portate** sul fuoco 2 bicchieri di vino con una foglia di alloro e 5 bacche di ginepro. Fate ridurre della metà il vino (ci vorranno circa 15').
**Maneggiate** 10 g di burro con 5 g di farina; aggiungetelo al vino ridotto e mescolate per farlo sciogliere bene: servirà per legare la salsa. Alla fine unite le nocciole tritate.
**Infarinate** i filetti e rosolateli nel burro rimasto per un paio di minuti per lato, prima sul lato della polpa e poi su quello della pelle. Salate, pepate e servite subito con la salsa di vino.

## Contorno di broccoli al pane piccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana**

- **320 g cimette di broccolo**
- **60 g pane ai cereali**
- **1 spicchio di aglio**
- **peperoncino in polvere**
- **burro - olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Lessate** le cimette di broccolo in acqua bollente leggermente salata per 6-8'.
**Frullate** il pane e rosolatelo in padella con una noce di burro, uno spicchio di aglio tritato e un po' di peperoncino in polvere, dosandolo secondo il vostro gusto.
**Condite** i broccoli con un cucchiaio di olio, spolverizzateli generosamente con il pane piccante e serviteli subito.

**TABELLA DI MARCIA**
Potete fare il menu completo in soli 45 minuti seguendo questa successione: preparate la zuppetta di orzo; lessate intanto i broccoli e preparate il pane piccante. Mentre fate ridurre il vino, cuocete le trote.

Piatti Laboratorio Pesaro, tovagliolo écru la Fabb®icadelLino

30 minuti
Minestra di orzo con zucca e speck
25 minuti
Filetto di trota con salsa di vino al ginepro e nocciole
15 minuti
Contorno di broccoli al pane piccante

840
kcal/persona

# MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

## Crema di manioca con cavolini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

- **600 g latte**
- **450 g polpa di manioca**
- **350 g cavolini di Bruxelles**
- **30 g grana grattugiato**
- **20 g olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe in grani**

**Portate** a bollore il latte con 500 g di acqua, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la manioca tagliata a dadini.
**Cuocete** dal bollore per 40', poi passate tutto con lo schiacciapatate, riportate sul fuoco per un paio di minuti, aggiustate di sale, se necessario, e infine insaporite con il grana grattugiato.
**Sbollentate** nel frattempo i cavolini per 10', poi salateli, spegnete e lasciateli intiepidire nella loro acqua di cottura.
**Servite** la crema con i cavolini divisi a metà e completate con l'olio e una macinata di pepe.

**Lo chef dice che** la manioca va sempre passata con lo schiacciapatate, e non va mai frullata, altrimenti diventa collosa. Le radici di manioca, detta anche yuca, si trovano nei negozi di specialità esotiche.

## Svizzera di pollo e spinaci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

- **600 g petto di pollo**
- **80 g spinaci**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

**Tagliate** il petto di pollo in tocchetti, poi tritatelo con gli spinaci e condite tutto con sale, pepe e un cucchiaio di olio.
**Amalgamate** bene gli ingredienti e formate 4 svizzere rettangolari. Scaldate in padella un filo di olio e rosolatevi le svizzere per 3' per lato.
**Servitele** ben calde con l'insalata della ricetta seguente, accompagnandole a piacere con una fettina di pane integrale.

**Lo chef dice che** queste svizzere hanno un gusto molto delicato e quindi adatto anche ai bambini. Se volete renderle più saporite, aggiungete alla carne un piccolo scalogno tritato molto finemente.

## Insalata di sedano rapa, carciofi e pera

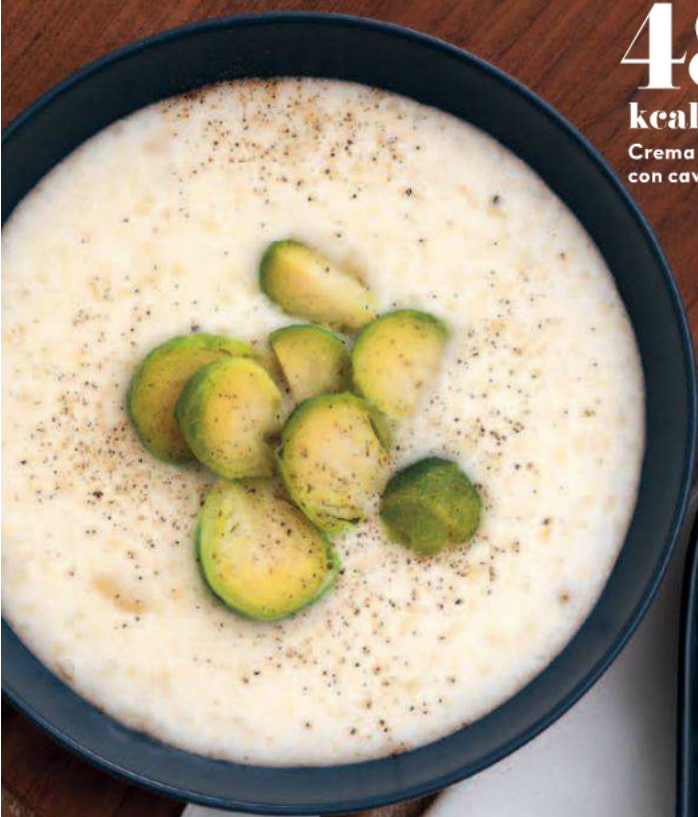
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **130 g sedano rapa pelato**
- **4 carciofi**
- **1 pera**
- **limone**
- **spinaci**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Eliminate** dai carciofi le foglie più dure e l'eventuale "fieno" che si trova all'interno (pappo).
**Affettate** molto finemente il sedano rapa e i carciofi, spruzzate entrambi con succo di limone per non farli annerire, poi unite la pera, lavata e affettata con la buccia, e qualche fogliolina tenera di spinacio a piacere.
**Condite** con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e un cucchiaio di succo di limone e servite.

**TABELLA DI MARCIA**
Mentre cuoce la crema di manioca, preparate l'impasto delle svizzere e l'insalata, senza condirla. Cuocete le svizzere quando sarà pronta la crema. Come ultima operazione condite l'insalata.

Piatti Laboratorio Pesaro, tovagliolo écru laFabb®icadelLino

**480**
**kcal/porzione**
Crema di manioca con cavolini

**140**
**kcal/porzione**
Insalata di sedano rapa, carciofi e pera

**220**
**kcal/porzione**
Svizzera di pollo e spinaci

2,35 euro/persona

# MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

## Antipasto tiepido di finocchio, indivia belga e carote

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

**160 g indivia belga**
**160 g finocchio mondato**
**100 g carota**
**70 g olio extravergine di oliva**
**prezzemolo - aceto bianco - senape - sale**

**Tagliate** a striscioline finocchio e carota. Mettete i finocchi in casseruola quasi coperti di acqua, al bollore unite le carote; dopo 2' spegnete.
**Arrostite** l'indivia belga tagliata a tocchetti in casseruola in 20 g di olio caldo per 1' a fuoco vivo; unitela poi alle altre verdure.
**Scaldate** 50 g di olio con un pizzicone di prezzemolo tritato; quando comincia a soffriggere, toglietelo dal fuoco e mescolate con un cucchiaino di senape e un cucchiaio di aceto, salate e versate sulle verdure.

## Pasta con cavolfiore e ceci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

**200 g pasta tipo ditaloni rigati**
**200 g cipolla bionda**
**160 g ceci lessati**
**120 g cimette di cavolfiore**
**1 arancia**
**prezzemolo - aglio - grana grattugiato**
**olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Affettate** la cipolla e mettetela in casseruola con 80 g di olio; salatela, copritela e cuocetela con il fuoco al minimo, senza farla colorire, per 10'; unite poi tutta la scorza dell'arancia tagliata a filetti e 3-4 cucchiai di acqua.
**Stufatela** per 3' ancora, quindi scoprite e fate ridurre il liquido per altri 2'; sgocciolate la cipolla e tenetela da parte, conservando il fondo di cottura.
**Riportate** sul fuoco il fondo di cottura con uno spicchio di aglio e un ciuffo di prezzemolo tritato, dopo 1' unite i ceci, le cipolle, sale, pepe e spegnete.
**Lessate** il cavolfiore al dente per 6', poi scolatelo. Nella sua stessa acqua lessate anche la pasta, unendovi negli ultimi 3' di cottura il cavolfiore.
**Scolate** al dente la pasta e il cavolfiore e insaporiteli sul fuoco nel condimento di cipolle e ceci, dopo aver eliminato l'aglio. Servite la pasta completando con una spolverata di grana.

## Uova al pomodoro su crostone e tortino di bietole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

**600 g bietole pulite**
**200 g pane casareccio**
**200 g pomodori pelati**
**6 uova**
**scalogno - burro - grana grattugiato**
**olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Lessate** le bietole per 2' in acqua bollente non salata; scolatele, strizzatele e rosolatele in padella per 2-3' con una noce di burro, poi salatele e pepatele.
**Tagliate** il pane in 4 fette da 35 g (ve ne resteranno 60 g) e tostatele in forno a 200 °C per 5'.
**Tritate** grossolanamente il pane rimasto e unitelo alle bietole con 3 cucchiai di grana; distribuite il composto in 4 mucchietti rotondi su una teglia foderata di carta da forno, spolverizzate di grana e infornate a 200 °C per 10', poi sfornate e condite con un filo di olio (tortini).
**Sminuzzate** i pelati e soffriggeteli con uno scalogno tritato e un filo di olio a fuoco medio per 10-12'.
**Scaldate** in casseruola 25 g di burro con un cucchiaio di olio; quando sfrigola versate le uova, strapazzatele, unite i pelati e salate.
**Distribuite** su ogni fetta di pane una cucchiaiata di uova strapazzate, completate a piacere con prezzemolo e pepe e servite con i tortini.

**TABELLA DI MARCIA**
Preparate le verdure per l'antipasto. Affettate e stufate la cipolla. Cuocete le bietole e preparate il sugo di pomodoro. Infornate i tortini; lessate la pasta; strapazzate le uova. Saltate la pasta nel sugo di cipolle e per ultimo preparate i crostoni con le uova.

Piatti Laboratorio Pesaro, tovagliolo écru la Fabb®icadelLino

1,60
euro/persona
Uova al pomodoro su crostone e tortino di bietole

0,35
euro/persona
Antipasto tiepido di finocchio, indivia belga e carote

0,40
euro/persona
Pasta con cavolfiore e ceci

# Antipasti

## Cubi di polenta con formaggi e mandorle

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 2 ore di raffreddamento**
**Vegetariana senza glutine**

- **300 g farina di mais bramata**
- **100 g gorgonzola**
- **50 g ricotta**
- **50 g taleggio**
- **25 g mandorle con la buccia**
- **20 g mandorle pelate**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

**Cuocete** la farina di mais con 1,2 litri di acqua bollente salata per 35', ottenendo una polenta piuttosto soda; mantecatela con un cucchiaio di olio e una macinata di pepe, versatela poi in una teglia quadrata di 18 cm di lato e alta 3-4 cm, riempiendola fino all'orlo; livellatela con la lama di un coltello unta di olio e lasciatela raffreddare.
**Ricavate** quindi 16 cubi e scavateli con lo scavino rotondo creando una nicchia. Appoggiate i cubi e le palline ricavate su una placca coperta di carta da forno.
**Tagliate** a pezzettini il gorgonzola e il taleggio e frullateli con la ricotta; mescolateli poi con le mandorle pelate tritate e una abbondante macinata di pepe (farcia).
**Riempite** i cubi di polenta con la farcia, aiutandovi con una tasca da pasticciere. Infornateli a 200 °C per 8-10'. Sfornateli, cospargeteli con le mandorle con la buccia tritate grossolanamente e serviteli con le palline scavate.

**Lo chef dice che** potete preparare la polenta anche il giorno prima. Sigillate la teglia con la pellicola e tenetela in frigorifero.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Breganze Vespaiolo, Albana di Romagna secco, Solopaca Falanghina

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Cubi di polenta con formaggi e mandorle

## Panzerotti ripieni di indivia belga e porcini

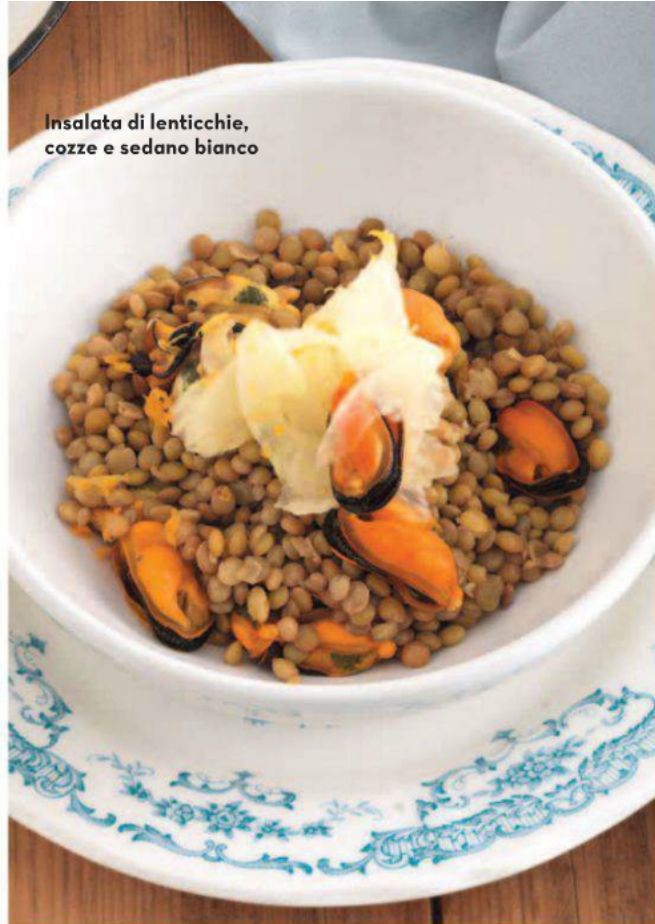
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di ammollo**
**Vegetariana**

- **300 g pasta da pizza pronta**
- **150 g fontina**
- **20 g porcini secchi**
- **2 cespi di indivia belga**
- **farina**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Mettete** in ammollo i porcini secchi in acqua tiepida per almeno 1 ora.
**Tagliate** la belga a pezzetti e saltatela in padella con 2 cucchiai di olio, facendola rosolare e asciugare bene; aggiungete alla fine i porcini scolati, strizzati e tritati, una cucchiaiata del loro liquido filtrato, lasciate asciugare, poi salate e spegnete.
**Tagliate** la fontina a dadini. Mescolatela con la belga e i porcini e versate il composto su un foglio di carta assorbente per farlo asciugare ulteriormente (ripieno).
**Stendete** la pasta da pizza allargandola con le mani per non farla diventare troppo elastica. Ricavatene 12 quadrati da 8-9 cm, distribuite al centro il ripieno, richiudeteli a triangolo premendo bene i bordi per sigillarli. Disponete i panzerotti su una placca coperta di carta da forno, spolverizzateli di farina e infornateli a 220 °C per 10-12'. Sfornateli e serviteli subito, ben caldi.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Grignolino d'Asti, Valdichiana Rosso, Penisola Sorrentina Rosso

**Acqua** frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

**Panzerotti ripieni di indivia belga e porcini**

Insalata di lenticchie, cozze e sedano bianco

Palline di riso al limone e insalata di spinaci

## Insalata di lenticchie, cozze e sedano bianco

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

**1 kg cozze**
**200 g lenticchie di Castelluccio**
**150 g sedano bianco**
**pompelmo**
**aglio - alloro**
**vino bianco secco**
**olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità**
**sale**

**Portate** a bollore 1,5 litri di acqua con una foglia di alloro e 2 spicchi di aglio, versatevi poi le lenticchie e fatele cuocere per 20' circa.
**Pulite** le cozze, raccoglietele in una casseruola con 2 cucchiai di olio e un dito di vino bianco, coperchiatele e fatele aprire; infine eliminate le valve e filtrate il liquido formatosi.
**Eliminate** i filamenti del sedano e tagliatelo a fettine sottili; conditelo con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale, un cucchiaio di succo di pompelmo e un pizzico della sua scorza grattugiata.
**Mescolate** le lenticchie, appena pronte, con le cozze, condite con 2 cucchiai del liquido filtrato, aggiungete il sedano, mescolate e servite l'insalata tiepida, completando con un filo di olio crudo.
**L'olio giusto** Morbido e delicato, dal profumo floreale, con amaro e piccante lievi e gusto vegetale di carciofo. Sardegna Dop da olive bosana
**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Erbaluce di Caluso, Trentino Sorni Bianco, Colli Pesaresi Trebbiano
**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Palline di riso al limone e insalata di spinaci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

**200 g spinaci**
**150 g riso Vialone nano**
**20 g grana grattugiato**
**15 g burro**
**1 uovo**
**1 limone**
**pangrattato - brodo vegetale**
**olio di arachide**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Tostate** brevemente il riso in casseruola senza grassi, poi portatelo a cottura aggiungendo via via il brodo vegetale bollente.
**Spegnete**, mantecate con il burro e il grana, aggiungete la scorza grattugiata di un limone e il succo di mezzo.
**Lasciate** intiepidire il risotto, allargato su un vassoio unto di olio extravergine.
**Lavate** e pulite gli spinaci eliminando i gambi più grossi e coriacei e conservando le foglie più tenere.
**Formate** 12 palline da circa 35 g bagnando le palme delle mani per non farvi attaccare il riso. Passate le palline nell'uovo battuto e nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo.
**Servitele** appena fatte insieme con gli spinaci, conditi con poco olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.
**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Colli Euganei Pinello, Colli della Sabina Bianco
**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

## Petto d'anatra con crostini e robiola alle erbe

Impegno: **FACILE** Persone: **10-12**
Tempo: **50 minuti**

**450 g petto d'anatra**
**200 g lattughino e soncino puliti**
**200 g robiola**
**15 g nocciole tostate**
**10 fette di pancarré**
**erbe aromatiche (timo, maggiorana, erba cipollina, aneto, prezzemolo)**
**aceto di vino bianco**
**olio di arachide - sale - pepe**

**Tritate** le erbe aromatiche, modulando le proporzioni secondo il vostro gusto. Dovrete ricavarne un paio di cucchiaiate.
**Lavorate** la robiola con le erbe e mettetela in frigorifero.
**Eliminate** la crosta al pane e tagliatelo a cubetti di 1 cm che tosterete in forno.
**Pulite** e pareggiate il petto di anatra, senza togliere la pelle. Con la punta di un coltellino affilato incidete la pelle formando una griglia; salate e pepate entrambi i lati del petto d'anatra.
**Accomodatelo** in una padella appoggiandolo sul lato della pelle, accendete il fuoco tenendolo basso e cuocete finché la pelle non sarà diventata croccante e il grasso non si sarà sciolto del tutto: occorreranno 8-10'.
**Tritate** grossolanamente le nocciole.
**Scaldate** mezzo bicchiere di olio di arachide, senza farlo assolutamente friggere, con metà delle nocciole tritate; spegnete e lasciate intiepidire coperto (olio alle nocciole).
**Girate** il petto d'anatra e continuate la cottura a fuoco basso per altri 10', rosolandolo anche sui fianchi: a fine cottura sarà ancora rosato al centro.
**Togliete** il petto d'anatra dalla padella e lasciatelo riposare per almeno 10'; poi tagliatelo a fettine e quindi a striscioline.
**Emulsionate** l'olio alle nocciole con un paio di cucchiai di aceto e un pizzico di sale e con questa vinaigrette condite il lattughino e il soncino; completate con le striscioline di anatra, i crostini, fiocchetti di robiola alle erbe, le nocciole rimaste e servite.

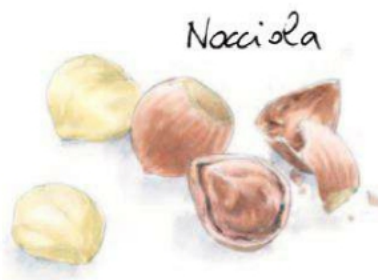
**Lo chef dice che**, per rafforzare il gusto della robiola, potete aggiungere anche un pezzetto di aglio spremuto.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Garda Pinot nero, Colli Berici Merlot, Colli Altotiberini Rosso

**Acqua** frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Piatto dei cubi di polenta e ciotola delle lenticchie Emile Henry, piatto e piattino decorati, piatto bianco delle palline di riso Bitossi Home, piatto fondo del petto d'anatra GIOVElab, runner blu e verde Linum

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

**Petto d'anatra con crostini e robiola alle erbe**

**BUONE, BENEAUGURANTI E CERTIFICATE**

Due sono le nocciole nostrane che si fregiano dell'Indicazione geografica protetta. La varietà piemontese Tonda Gentile delle Langhe, coltivata nelle province di Cuneo, Asti e Alessandria, dal gusto fine e persistente, è la nocciola perfetta da abbinare al cioccolato e la migliore per l'uso industriale. La Nocciola di Giffoni, tipica del Salernitano, consistente e aromatica, è ottima consumata al naturale o con il miele, e come ingrediente dei torroni. Con i suoi buoni frutti, il nocciolo porta bene: già nell'antica Roma era un regalo che augurava felicità, mentre in Francia veniva donato agli sposi come simbolo di fecondità.

# Primi

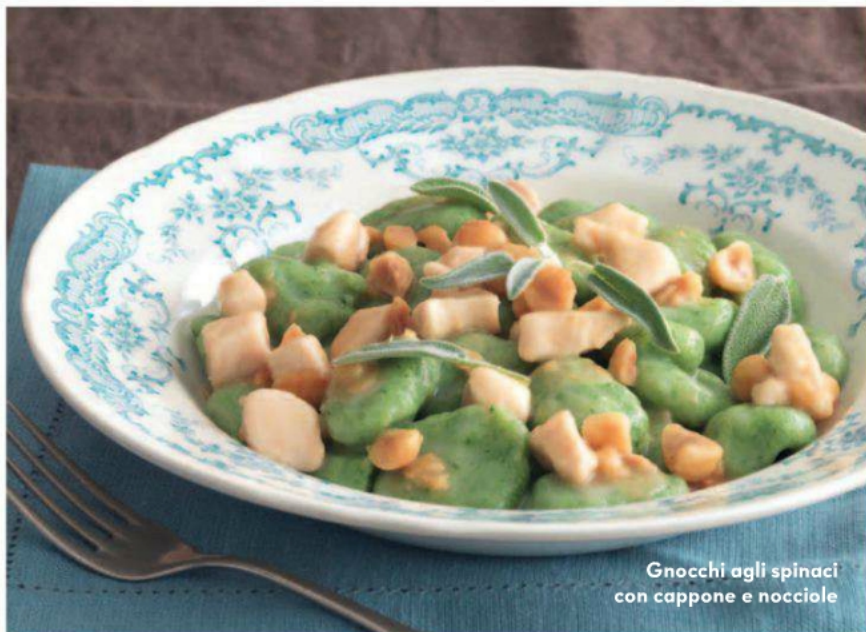
## Gnocchi agli spinaci con cappone e nocciole

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 50 minuti**

**1,3 kg patate**
**300 g petto di cappone**
**200 g spinaci puliti**
**150 g farina più un po'**
**60 g burro**
**50 g nocciole tostate**
**1 uovo**
**salvia**
**noce moscata**
**Marsala**
**brodo**
**sale**

**Mettete** a lessare le patate con la buccia. Una volta cotte, sbucciatele, schiacciatele ancora calde e lasciatele raffreddare allargandole su una spianatoia.
**Scottate** intanto gli spinaci in poca acqua, poi strizzateli e frullateli con l'uovo, la farina, una grattata di noce moscata e un pizzico di sale. Mescolateli con le patate schiacciate, impastate e formate gli gnocchi, che passerete sui rebbi della forchetta per rigarli. Allargateli sulla spianatoia infarinata a mano a mano che sono pronti.
**Tagliate** a dadini il petto di cappone; tritate grossolanamente le nocciole.
**Fondete** in padella 25 g di burro con 3-4 foglie di salvia, aggiungete il cappone leggermente infarinato e cuocete a fuoco medio finché non sarà dorato: occorreranno circa 5-6'; bagnate poi con un bicchierino di Marsala. Mescolate e proseguite la cottura per altri 2', bagnando con un mestolino di brodo.
**Lessate** gli gnocchi, scolateli in una grande ciotola calda, conditeli con il burro rimasto e poi con il cappone alle nocciole.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Chardonnay, Offida Pecorino, Contessa Entellina Grecanico

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Gnocchi agli spinaci con cappone e nocciole

## Risotto alla Bonarda e cavolo cappuccio all'arancia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **3 ore** **Senza glutine**

**Brodo**
**mezza gallina**
**2 gambi di sedano**
**1 carota**
**1 cipolla**
**alloro**
**sale**

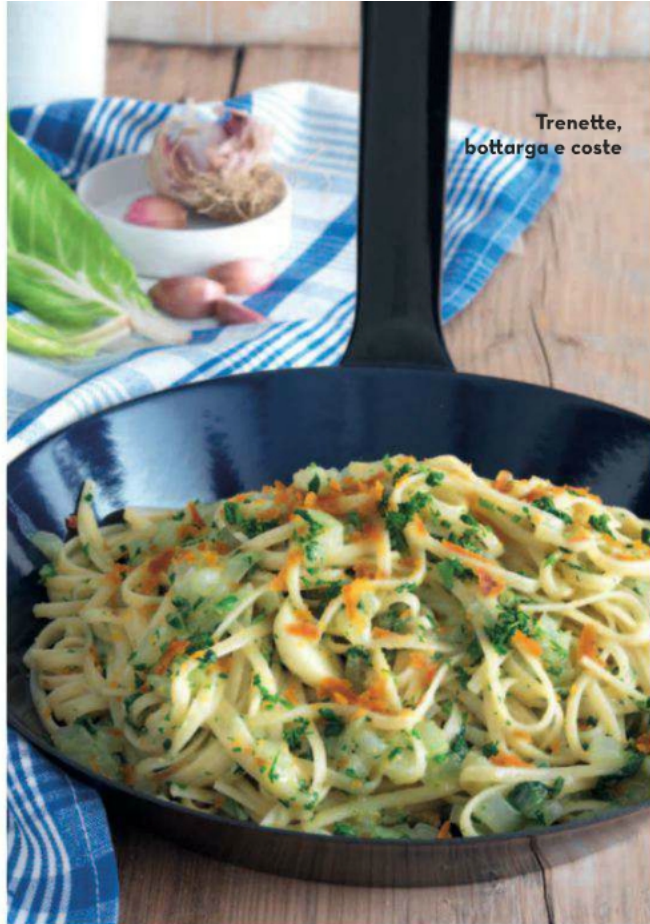
**Risotto**
**350 g riso Carnaroli**
**150 g cavolo cappuccio bianco e viola**
**1 arancia**
**1 scalogno**
**1 caprino**
**vino Bonarda**
**grana grattugiato**
**burro**
**sale**

**Brodo.** Mettete in casseruola la gallina con i gambi di sedano, la carota e la cipolla tagliati a pezzi, e un paio di foglie di alloro; aggiungete almeno 2,5 litri di acqua, portate a bollore e lasciate cuocere per oltre un paio di ore a fuoco basso. Infine filtrate il brodo, sgrassatelo, salatelo e riportatelo sul fuoco. Potete preparare il brodo con uno o due giorni di anticipo.
**Risotto.** Tagliate i cavoli sottilissimi, conditeli con sale e il succo di tutta l'arancia, mescolateli e lasciateli macerare. Tritate lo scalogno e rosolatelo con una noce di burro, unite il riso, fatelo tostare brevemente, poi bagnatelo con 2 bicchieri di Bonarda, lasciate asciugare bene il vino e proseguite la cottura bagnando via via con il brodo di gallina bollente. A fine cottura il risotto deve risultare molto all'onda. Mantecatelo con un cucchiaio di burro, 2 cucchiai di grana. Servitelo con i cavoli, scolati, e completate con fiocchetti di caprino.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Oltrepò Pavese Bonarda, Cesanese di Olevano Romano secco, Verbicaro Rosso

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Risotto alla Bonarda
e cavolo cappuccio all'arancia

Zuppa di rape, zucca, patate e porri

Trenette, bottarga e coste

## Zuppa di rape, zucca, patate e porri

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

- **550 g 1 fetta di zucca**
- **500 g rape**
- **500 g patate**
- **280 g porri puliti**
- **200 g pane di grano duro raffermo**
- **100 g 1 fetta di pancetta**
- **grana grattugiato**
- **rosmarino**
- **salvia**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Pulite** la zucca eliminando i semi e la scorza: dovrete ottenere circa 350 g di polpa pulita, che taglierete a cubetti.
**Affettate** i porri in rondelle di 1 cm.
**Pelate** le patate e le rape, e tagliate entrambe a cubetti, come la zucca.
**Preparate** un mazzetto guarnito avvolgendo tutte le erbe intorno alla fetta di pancetta e legandole con spago da cucina. Scaldate in una capace pentola 2 cucchiai di olio, rosolatevi dolcemente il mazzetto, poi aggiungete tutte le verdure, fatele insaporire per 1', quindi coprite con 1,5 litri di acqua.
**Portate** a bollore, abbassate il fuoco e lasciate cuocere per almeno 1 ora senza mescolare per non disfare le verdure. Verso il termine della cottura salate.
**Tagliate** a pezzi irregolari il pane, cospargetelo di grana grattugiato e tostatelo in forno.
**Servite** la zuppa completandola con un filo di olio crudo e accompagnandola con il pane tostato.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Alto Adige Sylvaner, Menfi Bianco

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

## Trenette, bottarga e coste

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **350 g trenette**
- **300 g coste**
- **bottarga di muggine**
- **aglio - prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Staccate** le foglie dalle coste e tagliatele a striscioline (julienne); tagliate a dadini le coste bianche. Portate a bollore una capace pentola di acqua, salatela e versatevi le coste tagliate.
**Fatele** bollire per 6', quindi tuffatevi le trenette e portatele a cottura (circa 12').
**Scaldate** in padella 4-5 cucchiai di olio con 1-2 spicchi di aglio sbucciato e schiacciato; quando comincia a sfrigolare, aggiungete le trenette appena scolate al dente con le coste, saltatele per un paio di minuti, completatele con prezzemolo tritato e bottarga grattugiata grossolanamente.

**Lo chef dice che** è sempre preferibile utilizzare la bottarga intera piuttosto che quella in vasetto: grattugiandola al momento sarà decisamante più aromatica e saporita. Per la quantità regolatevi a piacere secondo il vostro gusto.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Pinot bianco, Fiano di Avellino, Contessa Entellina Viognier

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

## Rotolo ai carciofi con salsa di zucca

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6-8**
Tempo: **2 ore e 15'**
**più 3 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

**450 g spinaci puliti**
**400 g ricotta di pecora**
**250 g latte**
**250 g polpa di zucca**
**200 g farina**
**5 carciofi**
**4 tuorli - 1 uovo**
**limone - timo - scalogno**
**grana grattugiato - burro**
**olio extravergine - sale - pepe**

**Impastate** la farina con i tuorli e l'uovo; quando la pasta sarà liscia e compatta, avvolgetela nella pellicola e ponetela in frigo per 1 ora.
**Condite** la parte esterna della ricotta con sale, pepe, un filo di olio, la scorza grattugiata di mezzo limone e un pizzico di foglie di timo. Appoggiatela su una teglia coperta di carta da forno e infornatela a 70 °C per 40'.
**Pulite** i carciofi e tagliateli a fettine sottili; se i gambi sono teneri e freschi, pelateli e tagliateli a rondelle. Metteteli in padella con 2 cucchiai di olio, uno scalogno tritato e un pizzico di sale, copriteli e cuoceteli a fuoco basso per una decina di minuti: dovranno diventare morbidi. Spezzettate gli spinaci e aggiungeteli ai carciofi 3-4' prima del completamento della cottura; alzate il fuoco e fateli appassire mescolando.
**Tagliate** la zucca a pezzetti, tuffatela nel latte e portatela sul fuoco. Quando sarà morbida, frullatela con il mixer a immersione con 20 g di burro, sale e pepe (salsa).
**Stendete** con il matterello la pasta in un rettangolo di circa 40x35 cm; copritelo con la ricotta sbriciolata lasciando 2 cm di bordo sui lati lunghi e 4 cm sui lati corti. Distribuite sulla ricotta le verdure, arrotolate la pasta dal lato lungo e schiacciatela sui lati corti. Avvolgete il rotolo con un foglio di carta da forno, poi con l'alluminio; immergetelo in acqua bollente in una pesciera e cuocetelo per 40' a fuoco molto basso. Scolatelo e lasciatelo raffreddare in frigorifero per 2-3 ore, senza toglierlo dall'involucro.
**Affettate** il rotolo in fette di 2 cm, disponetele in una pirofila imburrata, mettete un fiocchetto di burro su ogni fetta, cospargete di grana e infornate a 200 °C per 6-7'. Servite le fette con la salsa di zucca calda.

**Lo chef dice che** il rotolo si può preparare il giorno prima e conservare in frigo, chiuso nel suo involucro.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Lugana, Colline Lucchesi Sauvignon, Sant'Agata dei Goti Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

**Rotolo ai carciofi con salsa di zucca**

**PER STENDERLE ALLA PERFEZIONE...**
Pasta all'uovo, ma anche paste frolle o sfoglie diventano sottili e acquistano una superficie liscia e uniforme grazie all'azione del matterello. La versione più tradizionale è costituita da un semplice cilindro in legno di 5-8 cm di diametro e lungo 50-70 cm. Esistono però anche matterelli in marmo, in acciaio o materiale plastico antiaderente. La parola è un diminutivo del medievale "mattero", che significa randello. Nel Grossetano è chiamato anche "lansagnolo", mentre in Carnia il "trecchio" è un tipo di matterello di legno di noce, usato specificamente per battere la polenta.

Piatto degli gnocchi Bitossi Home, piatti del risotto e della zuppa GIOVElab, ciotolina ArsalitArtes, tovaglioli degli gnocchi e della zuppa e runner del risotto e del rotolo ai carciofi Linum

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Pesci

## Pasticcio di polpo, patate e verza

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

**1,6 kg polpo**
**600 g 4 patate medie**
**280 g foglie di verza**
**170 g porro pulito**
**aglio - prezzemolo - burro**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Tuffate** il polpo in abbondante acqua fredda e lessatelo per 10' dal bollore; lasciatelo poi raffreddare completamente nella sua acqua.
**Lessate** le foglie di verza in acqua bollente per 7-10'. Scolatele e asciugatele.
**Pelate** le patate e tagliatele a mezze fette sottili. Saltatele in padella con 4-5 cucchiai di olio, salandole dopo 1' di cottura. Dopo altri 2' aggiungete il porro tagliato a mezze rondelle e cuocete tutto per 3-4'. Spegnete e lasciate raffreddare.
**Scolate** il polpo, pulitelo dalle eccedenze di pelle e dai filamenti, poi tagliatelo a pezzetti. Saltateli in una casseruola bassa (rondò) con 3-4 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio sbucciato, un cucchiaio di prezzemolo tritato e un pizzico di sale per 1' e mezzo. Spegnete ed eliminate lo spicchio di aglio.
**Imburrate** uno stampo da plum cake; appiattite le foglie di verza. Privatele della costa centrale più dura, poi disponetele nello stampo, foderando il fondo e i bordi, lasciandole debordare abbondantemente.
**Riempite** lo stampo con uno strato di patate e porro, poi con uno di polpo, quindi ancora patate e polpo e terminate con uno strato di patate. Rimboccate le foglie di verza verso l'interno, premendole un po'.
**Coprite** lo stampo appoggiandovi sopra un foglio di alluminio imburrato e infornate a 170 °C per 40' circa.
**Sfornate**, capovolgete il pasticcio su un piatto da portata e presentatelo intero: una volta tagliato, andrà servito con un cucchiaio.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Terra dei Forti Pinot grigio, Carso Malvasia, Colli Perugini Grechetto

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Pasticcio di polpo, patate e verza

## Salsiccette di pescatrice con cipolla rossa e finocchio

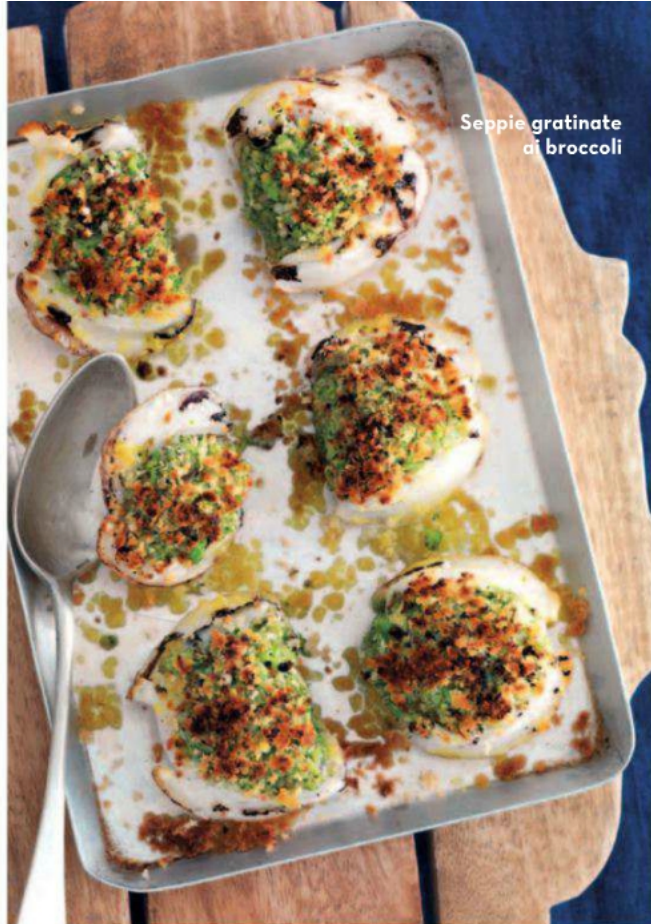
Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

**600 g polpa di rana pescatrice**
**200 g 1 finocchio pulito**
**150 g 1 cipolla rossa**
**120 g 4 code di gambero**
**70 g pane casareccio**
**50 g cozze sgusciate**
**35 g pancetta**
**arancia - aglio**
**prezzemolo tritato**
**zenzero in polvere**
**olio extravergine di oliva**
**curcuma - sale - pepe**

**Affettate** il pane, conditelo con un filo di olio e tostatelo in forno. Sfregatelo appena con uno spicchio di aglio, poi tritatelo con il coltello, sbriciolandolo.
**Tagliate** a bocconi la polpa di rana pescatrice e tritatela nel cutter. Sgusciate le code di gambero, sminuzzatele e unitele alla pescatrice, insieme alle cozze, tagliate a pezzetti.
**Tritate** la pancetta finemente e aggiungetela al composto, insieme al pane. Salate e pepate, profumate con un pizzico di zenzero in polvere e uno di curcuma e un cucchiaio di prezzemolo tritato.
**Impastate** gli ingredienti con le mani, in modo da amalgamarli bene, ottenendo un composto morbido. Dividetelo in 12 porzioni uguali e modellatele formando altrettante salsiccette, grosse come sigari.
**Tagliate** il finocchio a bastoncini e la cipolla a fette. Rosolate il finocchio in un'ampia padella con 3 cucchiai di olio; dopo 1' aggiungete le cipolle, saltate tutto per 2', bagnate con 2 cucchiai di succo di arancia, lasciatelo asciugare per 1-2', poi spegnete e togliete le verdure dalla padella.
**Aggiungete** un po' di olio nella stessa padella e cuocetevi le salsiccette: rosolatele per circa 4-5', girandole con delicatezza per non romperle. Servitele insieme con il finocchio e la cipolla.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Curtefranca Bianco, Friuli-Latisana Pinot grigio, Alcamo Catarratto

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

**Salsiccette di pescatrice con cipolla rossa e finocchio**

Seppie gratinate ai broccoli

Orata impanata al profumo di arancia

## Seppie gratinate ai broccoli

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **1 kg 12 seppie**
- **180 g broccoli a cimette**
- **2 fette di pancarré**
- **1 scalogno**
- **grana grattugiato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Pulite** le seppie, dividendo i corpi (sacchi) dai ciuffi dei tentacoli.
**Tuffate** tutto in acqua bollente; dopo 3' di cottura scolate i sacchi e continuate a cuocere i ciuffi per altri 10'.
**Lessate** i broccoli in acqua bollente per circa 8-10', poi scolateli.
**Tritate** lo scalogno e soffriggetelo in un velo di olio per 1-2'.
**Tritate** i ciuffi delle seppie nel cutter, quindi amalgamateli con i broccoli: raccogliete il composto ottenuto in una ciotola, unite lo scalogno soffritto, regolate di sale e mescolate bene (ripieno).
**Asciugate** i sacchi delle seppie con carta da cucina, farciteli con il ripieno e appoggiateli su una teglia.
**Tritate** le fette di pancarré con un cucchiaio raso di grana grattugiato, ottenendo una panure. Distribuitela sopra le seppie ripiene, irroratele con un filo di olio e infornate a 250 °C per 10', finché non saranno dorate in superficie.
**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Pinot bianco, Riviera Ligure di Ponente Pigato, Salice Salentino Bianco
**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Orata impanata al profumo di arancia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **400 g 4 filetti di orata**
- **180 g cavolfiore a ciuffetti**
- **50 g farina di mais**
- **30 g uvetta**
- **4 fette di pancarré**
- **1 uovo**
- **1 scalogno**
- **arancia - burro**
- **farina 00 - aceto balsamico**
- **olio extravergine di oliva - sale**

**Cuocete** al vapore i ciuffetti di cavolfiore per 12-15', poi rosolateli in una padella ampia con una noce di burro e lo scalogno tritato. Saltateli per 1-2', in modo da insaporirli un po', e salateli.
**Tritate** il pancarré nel cutter; aggiungete l'uvetta sminuzzata, la scorza grattugiata di mezza arancia e la farina di mais, e tritate nuovamente, ottenendo una panure aromatica.
**Spellate** i filetti di orata, passateli nell'uovo battuto con un cucchiaio di farina, poi impanateli accuratamente nella panure aromatica.
**Cuocete** i filetti di orata in padella con una noce di burro e 2 cucchiai di olio, per 1-2' per lato.
**Salateli** leggermente e serviteli subito, accompagnandoli con il cavolfiore e completando il piatto con qualche goccia di aceto balsamico.
**Lo chef dice che** questa preparazione, pur semplice e veloce da fare, riuscirà a stupire i vostri commensali per la consistenza particolarmente croccante della panure, ma soprattutto per il tocco appena dolce dell'uvetta rinfrescato dal profumo vivace della scorza di arancia.
**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Sauvignon, Trebbiano d'Abruzzo Superiore, Santa Margherita di Belice Ansonica
**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

## Tris di sgombro, baccalà e storione con purè verde

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**500 g patate**
**250 g 1 sgombro**
**200 g polpa di storione**
**200 g baccalà dissalato**
**200 g broccoli a ciuffi**
**4 fette di pancetta arrotolata**
**latte - burro**
**prezzemolo - ginepro**
**bacche di schinus secche**
**paprica - sale - pepe**
**olio extravergine di oliva**

**Lessate** le patate per 40' e i broccoletti per circa 12'.
**Dividete** il baccalà in 4 trancetti, raccoglieteli in una piccola casseruola con 3 cucchiai di olio, 60 g di latte e cuoceteli con il coperchio per circa 20', con il fuoco al minimo, finché il sughetto non si restringe un po'.
**Pestate** 5-6 bacche di ginepro e 6-7 bacche di schinus, mescolatele con un pizzico di sale e pepe, uno di paprica e un cucchiaio di prezzemolo tritato. Condite con questo trito lo storione, mettetelo su una placchetta, irroratelo con un filo di olio e infornatelo a 170 °C per circa 15'. Al momento di servirlo dividetelo in 4 tranci.
**Lavorate** le patate finché sono ancora calde: pelatele, schiacciatele con uno schiacciapatate e raccogliete la polpa in una casseruola; aggiungete un bicchiere di latte bollente, sale, una noce di burro, e i broccoli lessati e tritati finemente; cuocete mescolando per circa 1-2', ottenendo un purè.
**Sfilettate** lo sgombro senza spellarlo. Tagliate i filetti a metà ottenendo 4 tranci: praticate sulla pelle 4-5 incisioni parallele.
**Stendete** sul fondo di una padella le fette di pancetta e appoggiatevi sopra i tranci di sgombro, dalla parte della polpa. Cuoceteli per 3', poi girateli, portando in superficie la pancetta e la pelle del pesce a contatto con il fondo della padella; cuocete per altri 2'.
**Servite** i tre pesci, accompagnandoli con il purè ai broccoli, irrorato con un po' del sugo di cottura del baccalà. Profumate con una macinata di pepe.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Valcalepio Bianco, Pietraviva Chardonnay, Castel San Lorenzo Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Tris di sgombro, baccalà e storione con purè verde

### UN GIGANTE MOLTO BUONO

Gli storioni hanno una spina dorsale priva di vertebre e un corpo allungato, simile nella forma a quello degli squali. Diffusi nel mar Nero, nel Caspio e nel mar d'Azov, e un tempo anche nelle nostre acque, provengono oggi da allevamenti specializzati. Noti soprattutto per le loro uova, da cui si ricava il caviale, offrono anche carni pregiatissime, grasse, ma molto delicate. Senza squame e praticamente senza spine, lo storione è facile da cucinare e molto versatile: ottimo lessato, alla griglia, in cotoletta e in preparazioni solitamente riservate alla carne di vitello, come il fricandò, o condito con salsa tonnata.

Piatto quadrato Fonderia Bucci, piatto bianco lavorato GIOVElab, piatto grigio e vassoio di legno sagomato Bitossi Home, tovaglioli e runner Linum

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Verdure

## Chips di carciofo e crema di cavolfiore allo zafferano

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**
**Vegetariana senza glutine**

- **450 g** cimette di cavolfiore
- **50 g** panna fresca
- **4** carciofi
- **1** cipolla piccola
- burro
- zafferano in pistilli
- limone
- olio di arachide
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

**Dividete** a metà le cimette di cavolfiore: così la cottura sarà più breve. Lessatele in acqua bollente non salata per 10'. Scolatele tenendo da parte l'acqua di cottura.
**Tritate** finemente la cipolla, stufatela per 2-3' in una noce di burro, senza farla colorire.
**Aggiungete** il cavolfiore e dopo un paio di minuti bagnate con 3 mestoli della loro acqua di cottura. Lasciate cuocere per 5', salate, pepate e unite la panna. Mescolate, spegnete e frullate in crema. Tenetela in caldo.
**Mondate** i carciofi, eliminate l'eventuale barba e torniteli leggermente alla base. Immergeteli in acqua acidulata con mezzo limone perché non si anneriscano.
**Scolate** e asciugate i carciofi, tagliateli a fettine molto sottili e friggeteli in abbondante olio di arachide bollente fino a che non saranno dorati e croccanti.
**Scolateli** su carta da cucina e salateli. Distribuite nei piatti la crema di cavolfiore, insaporitela con alcuni pistilli di zafferano e un filo di olio extravergine; completate con i carciofi appena fritti e servite subito.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Valnure, Esino Bianco, Circeo Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Chips di carciofo e crema di cavolfiore allo zafferano

## Quiche con cime di rapa, patate e acciughe

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore e 20 minuti**

- **1 kg** cime di rapa
- **500 g** patate
- **200 g** farina
- **100 g** burro
- **100 g** panna fresca
- **100 g** latte
- **4** filetti di acciuga sott'olio
- **2** uova
- peperoncino - aglio
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

**Intridete** la farina con il burro morbido ottenendo un mucchio di briciole, aggiungete quindi 75 g di acqua in cui avrete sciolto un pizzico di sale e continuate a lavorare fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Avvolgete la pasta brisée nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per circa 1 ora.
**Mondate** le cime di rapa e lessatele per 5-6'; scolatele, strizzatele, tritatele grossolanamente, poi salatele e pepatele.
**Pelate** le patate, tagliatele a fettine sottili e lessatele per 3' in acqua bollente; infine scolatele, salatele e pepatele.
**Sbucciate** e tritate uno spicchio di aglio. Mettete in tegame 3 cucchiai di olio, l'aglio e i filetti di acciuga; accendete il fuoco e fate sciogliere le acciughe. Aggiungete quindi le cime di rapa e aromatizzate con un pezzetto di peperoncino senza semi, lasciate insaporire brevemente, poi spegnete.
**Stendete** la pasta e con essa foderate una tortiera (ø 28 cm, h 5 cm). Distribuite sul fondo le patate, copritele con le cime di rapa e versate su tutto le uova, mescolate con il latte e la panna, sale e pepe. Rifilate la pasta lungo il bordo della tortiera e infornate a 180 °C per 45' circa. Sfornate la quiche, lasciatela riposare per 10' e servitela.

**Lo chef dice che** per rendere più veloce la preparazione di questa ricetta, potete usare una pasta brisée già pronta.

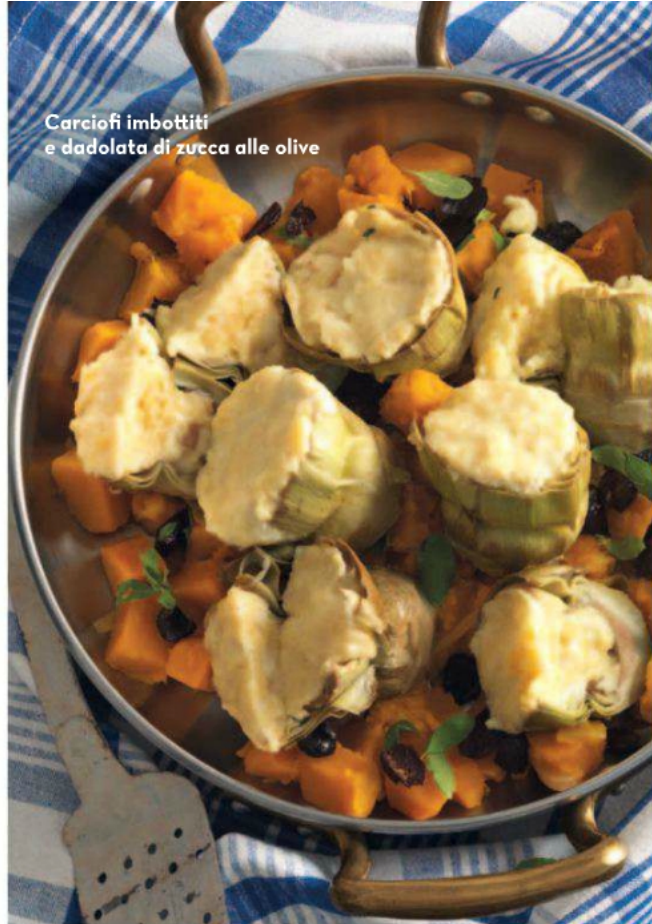
**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Bolgheri Vermentino, Galatina Chardonnay

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Quiche con cime di rapa, patate e acciughe

**VERDURE BRILLANTI E BEN AL DENTE**

**Se volete che il colore delle cime di rapa (come delle altre verdure verdi) rimanga vivace, lessatele in acqua molto abbondante e senza coperchio e, dopo la cottura, immergetele in acqua e ghiaccio: l'acqua nuova lava via i residui delle sostanze scolorenti che le verdure liberano con il calore e il freddo blocca la cottura lasciandole al dente.**

Gratin di cardi al pecorino

Carciofi imbottiti e dadolata di zucca alle olive

## Gratin di cardi al pecorino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **600 g cardi mondati**
- **500 g latte**
- **250 g pecorino dolce**
- **30 g farina**
- **30 g burro**
- **2 tuorli**
- **sale**

**Lessate** i cardi per 30' in acqua bollente salata, poi scolateli e teneteli da parte.
**Mescolate** in una casseruolina, fuori del fuoco, la farina con il burro morbido e un pizzico di sale. Portate sul fuoco e aggiungete subito il latte bollente, mescolando con la frusta; portate a ebollizione e cuocete la besciamella per un paio di minuti, senza smettere di mescolare.
**Allontanate** dal fuoco la besciamella, unitevi 150 g di pecorino grattugiato a filetti, i 2 tuorli e amalgamate bene.
**Distribuite** sul fondo di 4 cocotte un cucchiaio di besciamella, fate un primo strato di cardi, cospargetelo di pecorino a filetti e proseguite fino a esaurimento degli ingredienti terminando con il pecorino.
**Infornate** le cocotte a 200 °C per 15', sfornatele, lasciatele riposare per una decina di minuti, poi servitele.

**Lo chef dice che** questa ricetta può essere realizzata anche con i carciofi, lessati al dente e tagliati a spicchietti.
**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Bianchetta, Bianco di Pitigliano, Ostuni Bianco
**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Carciofi imbottiti e dadolata di zucca alle olive

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **400 g zucca**
- **300 g mozzarella di bufala**
- **75 g grana grattugiato**
- **60 g pangrattato**
- **50 g cipolla**
- **30 g olive nere snocciolate**
- **8 carciofi**
- **1 uovo**
- **aglio - timo - maggiorana**
- **brodo vegetale - limone**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine - sale - pepe**

**Mondate** i carciofi, torniteli e tagliate il gambo a filo con la testa, in modo che possano stare in piedi; svuotateli con l'aiuto di uno scavino, immergeteli in acqua e limone a mano a mano, in modo che non si anneriscano.
**Tritate** finemente la mozzarella, mescolatela con il pangrattato, l'uovo, il grana, poi salate e pepate la farcia ottenuta.
**Allargate** leggermente la corolla dei carciofi e riempiteli con la farcia premendo bene.
**Accomodate** i carciofi, in piedi, in una casseruola unta di olio con uno spicchio di aglio con la buccia e due rametti di timo. Fate colorire per un paio di minuti sulla fiamma vivace, in modo che l'aglio insaporisca bene l'olio. Bagnate poi con un bicchiere di vino bianco e un mestolo di brodo vegetale, coperchiate e proseguite nella cottura per 10'.
**Mondate** la zucca, riducete la polpa in una dadolata media.
**Stufate** la cipolla a fettine in casseruola con 2 cucchiai di olio per 5-6'; unite quindi i dadi di zucca, fateli insaporire per 5', salate, pepate e bagnate con un mestolo di brodo vegetale, coperchiate e cuocete ancora per 13'; poi scoprite, unite le olive e 2 rametti di maggiorana; dopo 1' aggiungete anche i carciofi e proseguite la cottura per altri 5'.
**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Cortese, Sant'Antimo Bianco, Vesuvio Bianco
**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Tempura di finocchi e barbabietola

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **400 g barbabietola al vapore**
- **130 g maionese**
- **120 g farina di riso**
- **120 g fecola**
- **30 g zenzero fresco**
- **4 arance**
- **2 finocchi di medie dimensioni**
- **1 lime**
- **pane panko (pane giapponese per impanatura)**
- **aneto**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Pelate** e tritate molto finemente lo zenzero; grattugiate solo la parte verde della scorza di un lime, poi mescolate entrambi alla maionese.

**Pelate** a vivo le arance e tagliatele a fette.

**Mondate** i finocchi e tagliateli a fette di un paio di millimetri di spessore.

**Tagliate** la barbabietola a fettine spesse 0,5 cm oppure in bastoncini dello stesso spessore.

**Mettete** in una ciotola le due farine, 4-5 cubetti di ghiaccio, 270 g di acqua fredda e mescolate formando una pastella.

**Passate** i finocchi e la barbabietola prima nella pastella e poi nel pane panko; friggete entrambi fino a doratura in abbondante olio di arachide bollente. Scolateli su carta da cucina.

**Distribuite** le fette di arancia sui piatti, conditele con poco olio extravergine di oliva, salate con moderazione e aromatizzate con un pizzico di aneto (o di finocchietto). Completate con una fetta di finocchio e una di barbabietola, divisi in due, e servite subito, accompagnando con la maionese aromatizzata.

**Lo chef dice che** potete preparare in casa un'alternativa al pane panko frullando il pancarré, privo di crosta, e facendolo asciugare a temperatura ambiente per una giornata oppure passandolo nel forno ventilato a 60 °C finché non si sarà asciugato, senza però prendere colore.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Trentino Müller-Thurgau, Friuli-Aquileia Verduzzo Friulano, Leverano Malvasia bianca

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatti delle chips e dei carciofi imbottiti, sottopiatto di legno e tazzina della tempura, tovagliolo a quadretti, tavolo di legno Bitossi Home, piatto della tempura GIOVElab

**Tempura di finocchi e barbabietola**

### LEGGERO COME UNA NUVOLA

Il panko è uno speciale pangrattato utilizzato in Giappone per creare un croccante rivestimento per gli alimenti fritti, come tonkatsu, gamberi, pollo. Più bianco e leggero del nostro comune pangrattato e con briciole più grandi, ha la particolarità di "gonfiarsi" durante la frittura rendendola leggera come una nuvola. Si trova nei negozi di specialità orientali.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Cestini con carciofi, broccoli e patate

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 50 minuti** **Vegetariana**

**300 g patate**
**250 g pasta sfoglia**
**200 g broccoli**
**130 g ricotta**
**40 g latte**
**25 g pecorino fresco a dadini**
**25 g pecorino stagionato a dadini**
**4 carciofi**
**limone - prezzemolo - aglio**
**timo - alloro - scalogno**
**vino bianco secco**
**grana grattugiato**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**1. Pulite** i carciofi, lasciando due dita di gambo; scavateli al centro e immergeteli a mano a mano nell'acqua acidulata con mezzo limone, affinché non si anneriscano. (Con gli scarti potete preparare una vellutata o un risotto).

**2. Accomodate** i carciofi "a testa in giù" in una casseruola; conditeli con un cucchiaio di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, uno scalogno a fettine, un ciuffo di prezzemolo e sale. Bagnate con 70 g di vino e 70 g di acqua, coperchiate e lasciate cuocere sul fuoco al minimo per 20' circa.

**3. Mondate** i broccoli e divideteli a cimette; pelate e affettate le patate. Cuoceteli a vapore per 20'.

**4. Insaporite** poi i broccoli in padella con 4 cucchiai di olio, prezzemolo tritato, sale e pepe per 2-3' sulla fiamma vivace; infine passateli con lo schiacciapatate.

**5. Schiacciate** anche le patate grossolanamente. In una padella raccogliete 2 cucchiai di olio, un rametto di timo e mezza foglia di alloro; quando l'olio sarà caldo, togliete gli aromi e unite la ricotta, mescolate sulla fiamma viva per 1-2', quindi amalgamatela con le patate. Insaporite con una macinata di pepe, il latte e il fondo di cottura filtrato dei carciofi, mescolate con cura aggiustando di sale.

**6. Farcite** i carciofi con un mix dei due pecorini a dadini e colmateli con i broccoli.

**7. Foderate** 4 stampini di acciaio scannellato (ø 8 cm, h 5 cm) con la pasta sfoglia, lasciandola debordare poco meno di 1 cm.

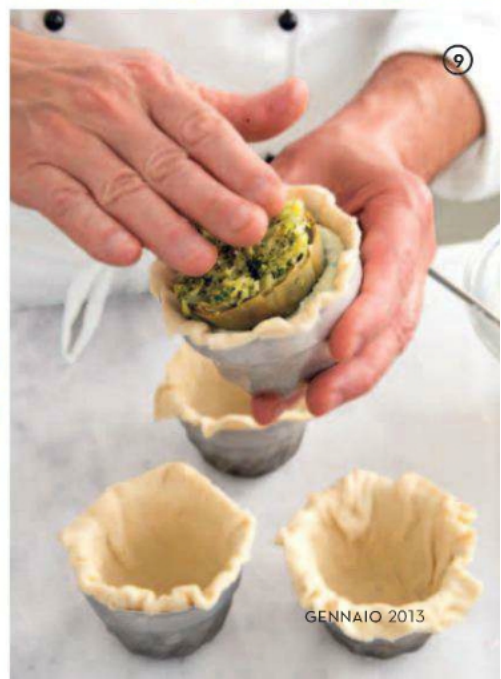
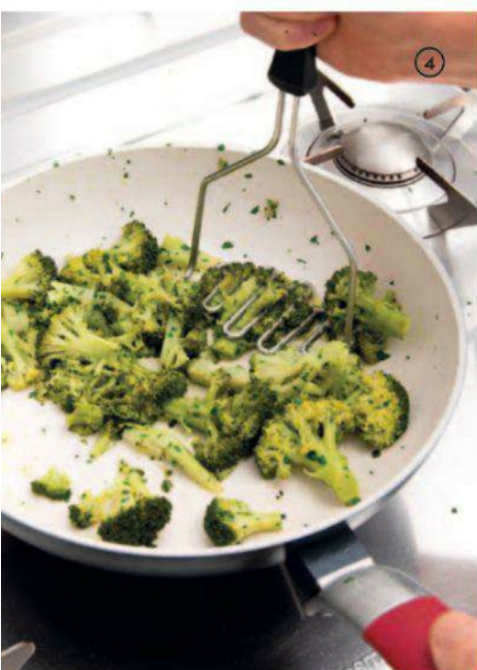
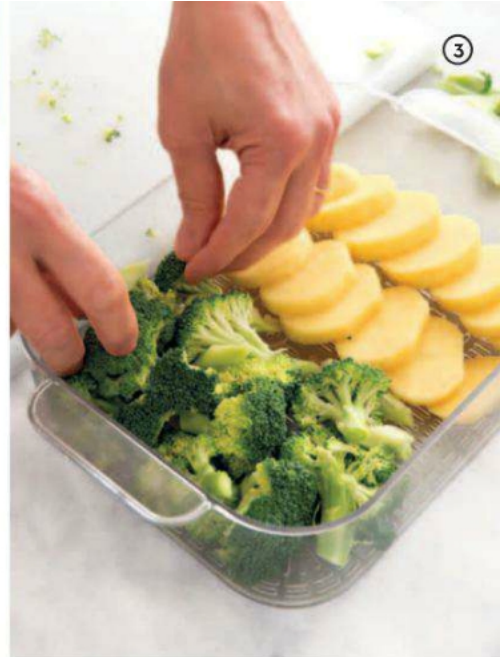
**8. Distribuite** sul fondo di ogni stampino un cucchiaio di patate mescolate con la ricotta.

**9. Affogate** in ogni stampino un carciofo premendo delicatamente. Spolverizzateli di grana, ungeteli di olio e infornateli a 180 °C per 40'. Sfornate, sformate e servite.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Rosazzo Bianco, Verdicchio dei Castelli di Jesi, Erice Grecanico

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatto blu Bitossi Home, tovaglioli Linum; casseruola e padella con interno bianco Moneta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

# Secondi

## Omelette e catalogna al pecorino

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

**1 kg catalogna**
**250 g latte**
**40 g pecorino semistagionato**
**8 uova**
**peperoncino macinato**
**burro**
**sale**

**Tagliate** la catalogna eliminando la parte più dura dei gambi, poi lavatela.
**Scaldate** in padella una noce di burro e rosolatevi metà della catalogna. Toglietela dalla padella, aggiungetevi un'altra noce di burro e rosolatevi la verdura rimasta; salate a fine rosolatura. Se mettete in padella tutta la catalogna in una volta rilascerà troppo liquido e non si rosolerà.
**Riducete** a filetti il pecorino con la grattugia a fori larghi. Distribuite la catalogna nei piatti e cospargetela di pecorino.
**Montate** con la frusta le uova con il latte, un pizzico di sale e uno di peperoncino su un bagnomaria a bollore leggero: dovranno diventare ben gonfie, simili a uno zabaione.
**Ungete** di burro una padella (ø 22 cm), versatevi un quarto delle uova montate e, non appena cominciano a rapprendersi sul fondo, spingete delicatamente l'omelette con una spatola verso il bordo, facendola richiudere su se stessa. Giratela e, dopo pochi secondi, toglietela dalla padella e tenetela in caldo. Preparate così altre 3 omelette.
**Infornate** sotto il grill i piatti con la catalogna finché il formaggio non comincia a colorirsi. Sfornate, adagiate le omelette sulla catalogna e servite immediatamente.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Pinot bianco, Montecucco Vermentino, Biferno Bianco

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Omelette e catalogna al pecorino

## Salamelle al finocchio con verza e zucca

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

**600 g salamelle**
**400 g verza**
**250 g polpa di zucca**
**semi di finocchio**
**rosmarino**
**timo**
**aceto**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Lessate** le salamelle in acqua bollente salata aromatizzata con un cucchiaio di semi di finocchio e uno di aceto per 10'.
**Scolatele** con la schiumarola, lasciatele raffreddare, poi spellatele.
**Affettate** la verza e scottatela nella stessa acqua delle salamelle per 3-4', quindi scolatela, strizzatela e salatela.
**Tagliate** la zucca a fette sottili spesse circa mezzo centimetro. Scaldate in padella un filo di olio e rosolatevi a fuoco medio le fettine di zucca con timo e rosmarino tritati, toglietele poi dalla padella e salatele. Nella stessa padella mettete le salamelle, fatele colorire, poi aggiungete la verza, ben scolata.
**Lasciate** insaporire per 5-6', spegnete e servite subito le salamelle e la verza completando con le fettine di zucca.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Friuli-Isonzo Franconia, Pomino Rosso, Rosso Barletta

**Acqua** frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Salamelle al finocchio con verza e zucca

Polpette di vitello e carote con salsa di porri

Agnello al mirto e purè di fave

## Polpette di vitello e carote con salsa di porri

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

- **500 g polpa tritata di vitello**
- **430 g porri puliti**
- **400 g pane ai cereali**
- **100 g sedano**
- **100 g carota**
- **80 g panna fresca**
- **4 uova**
- **farina**
- **olio extravergine - sale - pepe**

**Tagliate** a pezzi il pane, mettetelo nel bicchiere del mixer e frullatelo finemente.
**Rosolate** in padella con un paio di cucchiai di olio la carota, il sedano e 80 g di porro tritati finemente, unite poi la carne e cuocetela finché non avrà preso colore senza rosolarsi.
**Spegnete** e trasferite in una ciotola; aggiungete 200 g di pane frullato, 2 uova, un cucchiaio di farina; salate e pepate e fate riposare per circa mezz'ora.
**Preparate** la salsa di porri: affettate sottilmente i porri rimasti e stufateli in padella con un paio di cucchiai di olio, facendoli appassire per 5' coperti; aggiungete quindi mezzo bicchiere di acqua e alzate il fuoco; quando saranno teneri, bagnate con la panna, mescolate e cuocete ancora per 2-3'.
**Frullate** l'impasto di carne per renderlo più omogeneo e meglio legato, altrimenti le polpette potrebbero disfarsi in cottura.
**Formate** delle polpette da 60 g circa, passatele nella farina, nelle uova battute e nel pane frullato rimasti. Cuocetele in padella con abbondante olio caldo fino a doratura. Servite le polpette con la salsa di porri.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Dolcetto di Dogliani, Orcia Rosso, Lago di Corbara Merlot

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

## Agnello al mirto e purè di fave

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore e 30 minuti più 12 ore di ammollo e marinatura** **Senza glutine**

- **1,3 kg 2 cosciotti di agnello**
- **350 g vino bianco secco**
- **200 g fave secche spezzate**
- **160 g liquore di mirto**
- **sedano - carota - cipolla**
- **alloro - rosmarino - timo**
- **olio extravergine - sale**

**Mettete** a bagno le fave per almeno 12 ore.
**Disossate** i cosciotti (o chiedete di farlo al macellaio) e fateli marinare per 12 ore con una carota, 2 gambi di sedano e una cipolla affettati, 2 foglie di alloro, il vino bianco e il liquore di mirto. Girateli dopo circa 6 ore.
**Togliete** la carne dalla marinata, legate i cosciotti per mantenerli in forma. In una casseruola scaldate 3 cucchiai di olio, rosolatevi i cosciotti facendoli ben colorire, aggiungete le verdure della marinata, fate insaporire anch'esse e infine bagnate con la marinata.
**Coprite**, abbassate il fuoco e lasciate stufare per 2 ore. Durante la cottura controllate che il liquido non si restringa troppo e, se necessario, bagnate con poca acqua calda; salate a fine cottura.
**Lessate** nel frattempo le fave, coprendole di acqua fredda leggermente salata, fino a quando non saranno diventate tenere (ci vorrà circa 1 ora dal bollore); scolatele, tenendo da parte il liquido. Frullatele diluendole, se occorre, con il loro liquido di cottura: dovrete ottenere la consistenza di un purè.
**Tritate** un ciuffetto di rosmarino con alcuni rametti di timo, circa un cucchiaio, mescolateli al purè di fave, mantecate con un paio di cucchiai di olio e aggiustate di sale.
**Frullate** il fondo di cottura dell'agnello: se fosse troppo brodoso, fatelo ridurre oppure frullate le verdure, scolate. Servite l'agnello con il suo sugo e con il purè di fave.

**Vino** rosso corposo, profumo ampio, armonico. Lessona, Valpolicella Superiore, Rosso Canosa

**Acqua** frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

## Faraona con cipolline e broccoli glassati

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**
**Senza glutine**

**1,2 kg faraona**
**350 g cipolline borettane pulite**
**200 g cimette di broccolo**
**zucchero**
**aceto**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**Bruciacchiate** la faraona per eliminare gli eventuali residui di peluria, lavatela e asciugatela con carta da cucina.
**Tagliatela** in 4 pezzi: staccate il busto dalle cosce, piegatelo all'indietro e tagliatelo tra due vertebre per separarlo; separate poi le due cosce con le sovracosce; dividete in due il busto ottenendo due mezzi petti con l'ala.
**Accomodate** i pezzi di faraona in una pirofila, conditeli con olio, sale e pepe, aggiungete le cipolline, condite anch'esse con olio, sale e pepe e infornate a 200 °C.
**Sfornate** dopo 30' circa i 2 pezzi di petto e teneteli in caldo; continuate invece a cuocere le cosce per un'altra decina di minuti.
**Riducete** le cimette di broccolo in ciuffetti molto piccoli.
**Togliete** le cipolline ormai cotte dalla pirofila e raccoglietele con le cimette di broccolo in un'ampia padella con un cucchiaio di aceto e un cucchiaino di zucchero, facendole glassare per 5-6'.
**Tagliate** infine i pezzi di faraona ricavandone 8 o più, in modo che ciascun commensale possa assaggiarne parti diverse.
**Servite** la faraona accompagnata dalle verdure glassate.

**Lo chef dice che** la faraona è caratterizzata da carni che possono essere considerate a metà tra quelle del tacchino e quelle del fagiano; le cosce sono di carne scura, mentre il petto ha una polpa abbastanza chiara e tendenzialmente più asciutta; per questo è bene cuocerlo un po' meno rispetto alle cosce.

**Vino** rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Botticino, I Terreni di Sanseverino Moro, Melissa Rosso

**Acqua** frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

**Faraona con cipolline e broccoli glassati**

### PICCOLINA E SAPORITA

Grossa poco più di un boccone, schiacciata ai poli e rivestita di tuniche sottili, la cipollina borettana, coltivata da secoli nel comune di Boretto (RE), è una delle varietà di cipolla più richieste dall'industria conserviera. Dal gusto spiccato ma fine, si accompagna con tanti piatti della tradizione emiliana. Si raccoglie in estate e si conserva naturalmente fino a febbraio, senza bisogno di essere refrigerata.

Piatto dell'omelette Fonderia Bucci, piatti della faraona GIOVElab, ciotolina dell'agnello ArsalitArtes, tovagliolo della faraona e tessuto delle salamelle Linum, tavolo di legno Bitossi Home

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Dolci

## Mousse di cioccolato bianco, crema all'uovo e banane

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti più 2 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

- 350 g **banana pulita**
- 300 g **panna fresca**
- 100 g **cioccolato bianco**
- 80 g **biscotti secchi**
- 70 g **latte**
- 50 g **zucchero**
- 15 g **maraschino**
- 8 **uova**
- **cacao amaro**

**Rassodate** le uova, sgusciatele e passate i tuorli schiacciandoli in un setaccio: otterrete una "mimosa".
**Frullate** i biscotti nel cutter, poi mescolateli con la mimosa. Portate a bollore 100 g di panna con il latte, il maraschino e lo zucchero; versatela sui biscotti e frullate ancora in modo da ottenere una crema.
**Portate** a bollore altri 100 g di panna, versatela sul cioccolato spezzettato, mescolate amalgamando bene e lasciate raffreddare. Lavorate quindi brevemente con le fruste elettriche, in modo che il composto acquisti un po' di consistenza, poi incorporatevi 100 g di panna montata non completamente (mousse).
**Versate** sul fondo di 6 tazze trasparenti un po' di crema di biscotti, poi uno strato di mousse al cioccolato. Riponete in frigorifero per circa 1 ora; quindi completate con un altro strato di crema di biscotti e fate raffreddare per un'altra ora.
**Servite** le tazze con la banana tagliata a dadini, spolverizzata di cacao.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Pantelleria Bianco frizzante

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Mousse di cioccolato bianco, crema all'uovo e banane

## Cheesecake di ricotta e mascarpone con salsa di vino

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 4 ore di riposo** **Vegetariana**

- 300 g **vino rosso**
- 250 g **ricotta**
- 170 g **zucchero**
- 150 g **mascarpone**
- 125 g **biscotti secchi**
- 125 g **biscotti digestive**
- 90 g **burro**
- 60 g **maizena**
- 25 g **nocciole tostate**
- 3 **tuorli - 2 uova**
- **cannella**

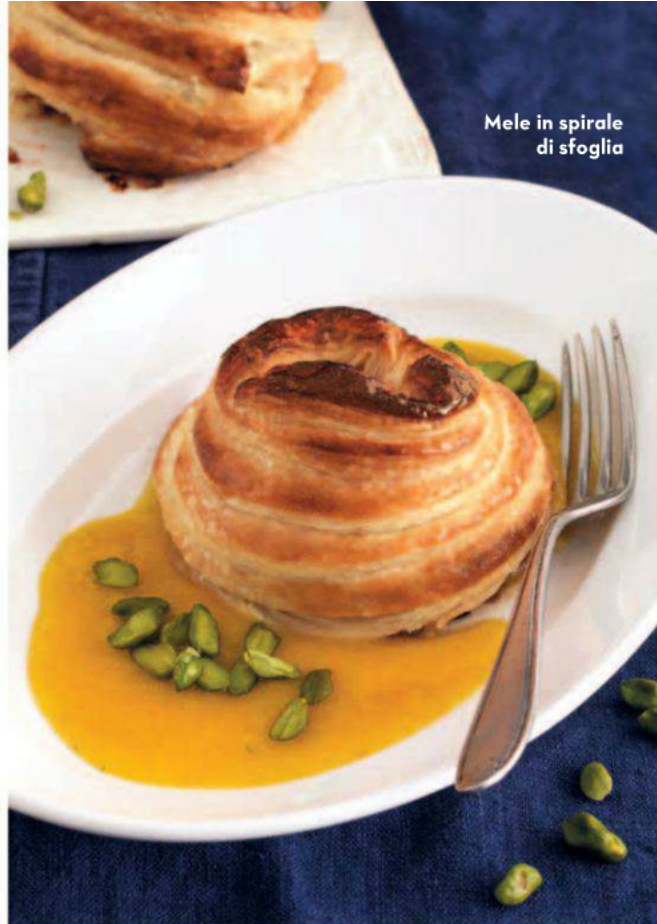
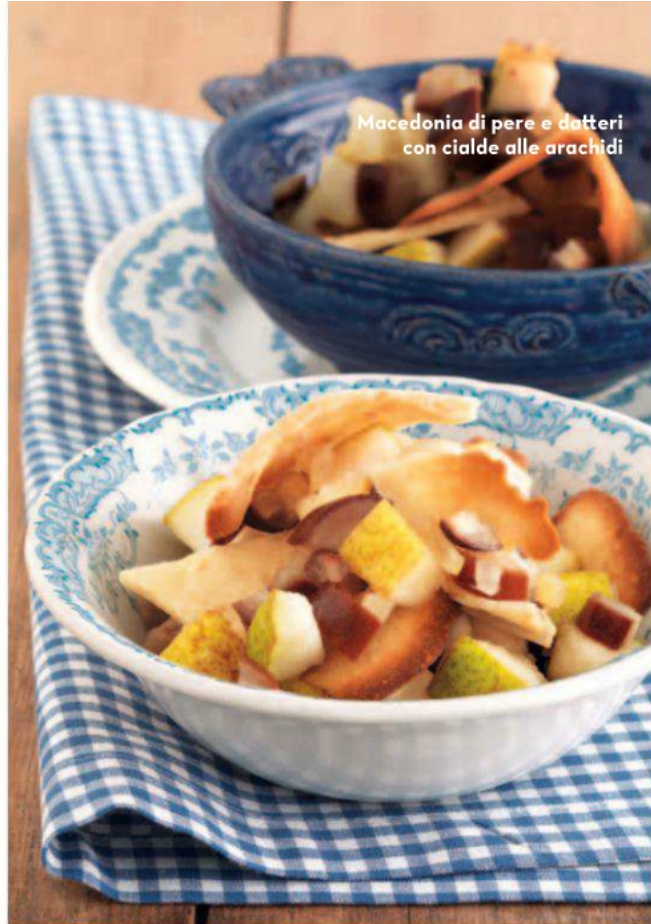
**Frullate** le nocciole e i biscotti e lavorateli con il burro ammorbidito, ottenendo un composto di briciole "umide".
**Foderate** con la carta da forno il fondo e i bordi di uno stampo a cerniera (ø 20 cm, h 7 cm circa). Disponete il composto di biscotti sul fondo e sui bordi, pressandolo bene. Aiutandovi con un cucchiaino, livellatelo bene alla base, lungo la circonferenza, in modo che crei un angolo retto con il fondo, evitando di formare una sorta di conca.
**Lavorate** con la frusta la ricotta, il mascarpone, 70 g di zucchero, le uova e i tuorli, la maizena fino a ottenere una crema liscia e uniforme.
**Versatela** nello stampo, riempiendo il "guscio" di biscotto. Copritela in superficie con il biscotto residuo, livellandolo delicatamente, senza schiacciare.
**Infornate** la cheesecake a 185 °C per circa 1 ora, coprendola con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato non appena comincia a prendere colore.
**Sfornatela** e, una volta intiepidita, mettetela a riposare in frigorifero per almeno 4 ore.
**Cuocete** il vino con 100 g di zucchero e 2-3 pezzi di cannella per circa 30', finché il vino non si riduce diventando sciropposo. Spegnete e lasciate riposare la salsa.
**Servite** la cheesecake con la salsa di vino.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Malvasia di Castelnuovo Don Bosco, Oltrepò Pavese Sangue di Giuda amabile

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

**DI COTTE E DI CRUDE**

**Oltre alla cheesecake di New York, la più nota della famiglia, esistono moltissime varianti di questo dolce, diffuso in tutto il mondo. La principale differenza sta nel modo di prepararlo: farcito con diversi tipi di formaggio e panna arricchiti di uova e cotto in forno oppure con una crema senza uova "rinforzata" da gelatina e semplicemente raffreddato in frigo.**

**Cheesecake di ricotta e mascarpone con salsa di vino**

Mele in spirale di sfoglia

Macedonia di pere e datteri con cialde alle arachidi

## Mele in spirale di sfoglia

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 1 ora e 30 minuti di raffreddamento**
**Vegetariana**

- **1,2 kg 6 mele Renette**
- **375 g pasta sfoglia stesa**
- **150 g confettura di albicocche**
- **1 arancia**
- **pistacchi pelati - burro**
- **zucchero semolato**

**Pelate** le mele e detorsolatele con l'apposito attrezzo; poi tornitele tutto intorno con un coltellino ricavando 6 cilindri; volendo potete intagliarle con un tagliapasta (ø 6 cm).
**Disponete** i cilindri di mela in una pirofila, cospargeteli con zucchero e qualche fiocchetto di burro e infornateli a 180 °C per 15'.
**Sfornate** i cilindri, disponeteli su una teglietta, lasciateli raffreddare, poi metteteli nel freezer per 1 ora e 30'.
**Tagliate** la pasta sfoglia in strisce larghe 2 cm e avvolgetele a spirale intorno ai cilindri di mela appena tolti dal freezer; sovrapponete leggermente uno strato di sfoglia sull'altro, in modo che tutta la superficie della mela risulti coperta.
**Rotolate** le mele nello zucchero, appoggiatele su una placca coperta con carta da forno e infornatele a 195 °C per circa 25'.
**Sciogliete** la confettura con la scorza grattugiata e il succo dell'arancia; portate a bollore, cuocete per 2-3', poi frullate, ottenendo una salsa. Servitela con le mele, decorando con qualche pistacchio.
**Lo chef dice che** potete cuocere i ritagli di mela zuccherati a 180 °C per 10' e consumarli così oppure frullarli in purè, da accompagnare con biscotti al burro.
**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Colli di Conegliano Torchiato di Fregona, Frascati Cannellino
**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

## Macedonia di pere e datteri con cialde alle arachidi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 2 ore di marinatura**
**Vegetariana**

- **400 g pere**
- **200 g datteri freschi**
- **50 g arachidi sgusciate**
- **50 g zucchero a velo**
- **50 g albume**
- **50 g farina**
- **50 g burro**
- **35 g zenzero candito**
- **30 g zucchero semolato**
- **limone - vaniglia - sale**

**Mondate** le pere senza sbucciarle e tagliatele in dadolata, raccogliendole in una ciotola con un po' di succo di limone. Tagliate in dadolata anche i datteri, eliminando il nocciolo, e uniteli alle pere.
**Tagliate** in dadini di 2 mm lo zenzero; mettetelo in padella con lo zucchero semolato, 50 g di acqua e un pezzetto di vaniglia. Fate bollire per 3', poi versate tutto sulla frutta e lasciatela marinare in frigorifero per 2 ore.
**Tostate** le arachidi in forno a 190 °C per circa 15', poi frullatele in farina. Mescolatele con la farina, lo zucchero a velo, l'albume battuto, il burro morbido e un pizzico di sale, ottenendo una pastella.
**Spalmate** la pastella in dischi (ø 10-15 cm) su una placca coperta con carta da forno (facendone 1-2 per volta); infornateli a 180 °C per 5'. Sfornate e tagliate i dischi in triangolini. Se volete, piegateli in forma di petali, posandoli su una superficie tondeggiante, finché sono ancora caldi e malleabili. Servite le cialde con la macedonia.
**Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Alto Adige Moscato giallo, Malvasia delle Lipari dolce
**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Sformatino di panettone con salsa di cachi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti più 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana**

- **250 g panettone**
- **155 g panna fresca**
- **80 g latte**
- **50 g cioccolato fondente**
- **50 g zucchero semolato**
- **3 uova**
- **1 cachi**
- **burro**
- **pepe**
- **vaniglia**
- **zucchero di canna**

**Riscaldate** 75 g di panna; al bollore versatela sul cioccolato tagliato a pezzetti e amalgamate bene (ganache). Fatela raffreddare in frigorifero per circa 30'.
**Spezzettate** il panettone in una ciotola, bagnatelo con 80 g di panna e con il latte, unite le uova e un pizzico di pepe e lavorate il composto con le mani, amalgamando gli ingredienti fino a ottenere un impasto.
**Togliete** la ganache dal frigo e montatela con le fruste elettriche, finché non assume una consistenza soda. Dividetela in circa 12 palline (ne avanzeranno 6, ma lavorare quantità inferiori non assicura un risultato ottimale).
**Imburrate** 6 stampini da crème caramel, rivestiteli di carta da forno, imburrate anch'essa e spolverizzatela di zucchero di canna; versatevi l'impasto di panettone, fino a un dito dall'orlo. Affondate leggermente in ogni stampino una pallina di ganache, poi colmate con l'impasto rimasto.
**Disponete** gli stampini su una teglietta e infornateli a 190 °C per 15' circa.
**Portate** a bollore 50 g di acqua con lo zucchero semolato e un pezzettino di vaniglia. Al bollore, versate lo sciroppo sul cachi mondato e frullate tutto, ottenendo una salsina. Servitela con gli sformatini.

**Lo chef dice che** potete passare le palline di ganache rimaste nel cacao e servirle come accompagnamento degli sformatini.

**Vino** passito con aromi di frutta matura. Moscato di Scanzo passito, Primitivo di Manduria dolce naturale

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Piattini, ciotole e vassoio di legno sagomato Bitossi Home, piatto grande della cheesecake GIOVELab, runner e tovaglioli Linum

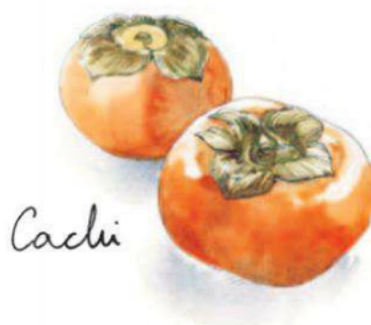
**Sformatini di panettone con salsa di cachi**

**DA COGLIERE ACERBO**
Il cachi è il frutto di una pianta che arrivò in Europa dall'Asia alla fine dell'Ottocento. Si raccoglie tra ottobre e novembre, prima che giunga a completa maturazione: in quel momento è sodo e ha un sapore tanto astringente da renderlo immangiabile. Una volta giunto a maturazione, invece, offre una polpa gelatinosa, morbida e zuccherina, da gustare al cucchiaio. Esiste però anche una varietà particolare, chiamata cachi-mela, che si consuma appena colto, sbucciato e tagliato, come le mele.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

# Crostatine con crema di pera e gelato al tè verde

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore più 1 ora di raffreddamento**
**Vegetariana**

- **300 g farina**
- **250 g zucchero semolato**
- **220 g burro morbido**
- **200 g panna fresca**
- **7 g tè verde al gelsomino**
- **3 tuorli**
- **2 lime**
- **2 pere Conference oppure William non troppo mature**
- **cacao amaro**
- **latte condensato**
- **zucchero di canna**
- **vino bianco secco**
- **sale**

**1. Profumate** la farina con la scorza grattugiata di un lime e mezzo e lavoratela con 120 g di zucchero semolato, 180 g di burro e un pizzico di sale: dovrete ottenere dei bricioloni.
**2. Incorporate** poi i tuorli e impastate fino a ottenere una pasta liscia. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per 1 ora.
**3. Portate** a ebollizione 500 g di acqua con 120 g di zucchero, unite quindi il tè, spegnete e lasciate in infusione coperto per 5'. Filtrate e lasciate intiepidire.
**4-5. Unite** al tè la panna e 2 cucchiai di latte condensato. Mescolate bene, versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio.
**6. Stendete** la pasta a 5 mm di spessore, ritagliatevi 8 dischi e con essi foderate altrettanti stampini scannellati con fondo mobile (ø 12 cm, h 2 cm).
**7. Disponete** sopra ogni crostatina un altro stampino scannellato (ø 10 cm, h 2 cm). Infornate a 160 °C per 16'. In questo modo la pasta non si gonfierà e le crostatine resteranno in forma. Sfornate, togliete gli stampini più piccoli e infornate di nuovo per altri 2'.
**8. "Sfaccettate"** le pere, senza pelarle, ricavando da ognuna 4 calotte; arrostitele per meno di 1' per lato in una padella antiaderente spolverizzata con 2 cucchiai di zucchero di canna. Raccogliete il resto delle pere, privato del torsolo e della buccia, in una casseruola con 4-5 cucchiai di acqua, 3 di vino bianco, 10 g di zucchero semolato e 40 g di burro. Frullate in crema, fate raffreddare e mettete in frigo per 1 ora (crema di pera).
**9. Distribuite** la crema di pera nelle crostatine, spolverizzatele di cacao, unite una pallina di gelato e completatele decorando con una calotta di pera.

**Vino** passito con aromi di frutta matura. Recioto di Soave, Passito di Pantelleria
**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tovagliolo Linum; grattugia Microplane, casseruola e padella Moneta, gelatiera Il Gelataio Simac

# Salumi, eccellenti bontà d'Italia

*Prosciutto, lardo, capocollo... nel nostro Paese ci sono prodotti di alta qualità. La regola: mangiarne pochi, ma scegliere i migliori. Ecco come un crudo Dop diventa pop e un riso con pasta di salame acquista gusto e personalità*

DI DAVIDE OLDANI

I salumi sono un capitolo molto interessante della nostra cucina; a differenza degli ingredienti freschi, infatti, consentono di ampliare un pochino i limiti territoriali: un capocollo calabrese, per esempio, non soffre il viaggio come un taglio di carne o una verdura, e posso degustarlo al meglio anche lontano dal suo luogo di produzione. Così come il prosciutto crudo e il lardo: abbiamo tante eccellenze in Italia! Ed è ottimo un prosciutto all'osso, tagliato a mano in modo che mantenga una sensazione di carnosità, abbinato magari a un burro salato o a un frutto, che ne bilancia l'untuosità. Il lardo, poi, lo servo tagliato finissimo su un piatto caldo, accompagnato da una brunoise di mela e pera, profumata di bergamotto.

Nella mia memoria, però, c'è soprattutto il salame delle mie parti, che contiene una percentuale di carne di manzo. Si consuma fresco, in forma di pasta, un po' come la luganiga lombarda, oppure in varie stagionature, dai cacciatori alla *bogia*, un grosso salame tondo avvolto in un doppio budello, che consente una lunga stagionatura. Lo mangio ancora oggi, tagliato a mano in fette sottili. Al ristorante, invece, preparo il riso con la pasta di salame, come si faceva un tempo per i giorni della *gëbia*, quando si festeggiava la strega dei boschi, l'ultimo giovedì di gennaio.

Naturalmente, per i salumi vale la regola "pochi ma ottimi": non saranno "economici" in sé, ma questo approccio pop, alla fine, vi farà guadagnare in gusto, salute e anche nel portafoglio.

**Davide Oldani**
Cuoco della Cucina POP
nel ristorante D'O
a San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

## Pasta di salame, vino rosso, profumo di anice e riso

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **40 minuti**

**500 g vino rosso**
**300 g riso Carnaroli**
**300 g brodo di carne**
**200 g pasta di salame**
**100 g burro**
**80 g grana**
**maizena, zucchero, anice stellato, foglie di sedano**

**Portate** a bollore il vino in una casseruola con un pizzico di zucchero e fatelo ridurre finché ne rimangono 100 g. In un'altra pentola, riducete allo stesso modo il brodo, ottenendo 100 g di ristretto.
**Diluite** 3-4 g di maizena in 2 cucchiai di acqua, in una ciotolina.
**Versate** il riso in una casseruola e tostatelo, senza grassi, per 2-3'. Bagnatelo con acqua bollente salata e portatelo a cottura aggiungendo acqua poco per volta (circa 900 g in totale), in 15-18'.
**Sgranate**, intanto, la pasta di salame in una padella e rosolatela. Cuocetela per 5-7', poi mettetela nella pentola del ristretto, aggiungete un cucchiaino di maizena diluita, mescolate e spegnete.
**Riportate** a bollore la riduzione di vino, unitevi un cucchiaino di maizena diluita, mescolate per mezzo minuto e spegnete.
**Mantecate** il riso con il burro e il grana, disponetelo nei piatti e conditelo con il vino. Frullate 5 g di anice stellato e spolverizzatelo sui piatti, completateli con foglioline di sedano e serviteli con la pasta di salame a parte.

illustrazione Karin Kellner/2DM

A cura di Laura Forti
Preparazione di Alessandro Procopio
Foto e styling Beatrice Prada

# "Cosa c'è stasera di secondo?" "Sorpresa, Nonno Nanni!"

Lo sapevate che una porzione
di Stracchino Nonno Nanni
nutre come un ottimo secondo piatto?

E che non
occorre cucinarlo, basta aprire la confezione,
metterci intorno una bella insalata,
due pomodori ed è pronto?

E che in quanto a gusto e genuinità
è ben difficile da battere?

Bene, ora lo sapete.

*Il nonno più buono che c'è.*

nonnonanni.it

# Radicchio, una rosa d'inverno

*Foglie croccanti, belle come petali purpurei, e un tocco di amaro unico al mondo: così cinque radicchi veneti esaltano la dolcezza di pasta e riso, pesce e carne in piatti decisi e gentili, con golosi abbinamenti di territorio*

**RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI**

## Radicchi e datteri in tegole di pecorino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **300 g pecorino toscano di media stagionatura**
- **70 g radicchio di Verona pulito**
- **70 g radicchio di Chioggia pulito**
- **70 g radicchio variegato di Castelfranco pulito**
- **4 datteri freschi**
- **2 carciofi**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

**Pulite** i carciofi, tagliateli a fettine sottili e salateli.
**Grattugiate** il pecorino e con esso formate 4 dischi di circa 15-16 cm su 4 fogli di carta da forno.
**Appoggiate** un foglio con il disco di pecorino su una placca e infornate a 200 °C per 6'; sfornate e appoggiate il disco ancora caldo e malleabile sopra una bottiglia rivestita di carta da forno, per dargli la forma di una tegola; lasciate raffreddare e ripetete l'operazione con gli altri dischi di pecorino.
**Tagliate** i datteri a spicchietti. Spezzettate con le mani i radicchi di Chioggia e di Verona e tagliate quello di Castelfranco a striscioline.
**Mescolate** radicchi, carciofi e datteri, condite con un filo di olio e salate. Servite l'insalata mettendola nelle tegole solo all'ultimo momento, in modo che rimangano croccanti.

**Lo chef dice che** il gusto dolce-amaro dei radicchi e del carciofo è mitigato dal tocco dolce dei datteri e completato dal lieve piccante del pecorino. Per condire sarà perfetto un delicato olio Garda Dop.

## Torta rovesciata con radicchio tardivo di Treviso e topinambur

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

**500 g topinambur**
**400 g radicchio tardivo di Treviso pulito**
**280 g pasta sfoglia grande spessore**
**100 g pancetta affumicata affettata**
**50 g burro**
**pangrattato**
**alloro**
**sale grosso**

**Pelate** i topinambur, tagliateli a fettine e metteteli in padella con 30 g di burro, un pizzico di sale grosso e un paio di foglie di alloro.
**Copriteli** e cuoceteli a fuoco molto basso per 20-25'.
**Dividete** i cespi di radicchio, secondo la grossezza, in 4-6 spicchi.
**Appoggiateli** nella padella sopra i topinambur, ormai cotti, coprite e fateli appassire per 3-4'.
**Ungete** di burro il fondo di una tortiera da 20 cm, copritela di carta da forno, imburrate anch'essa, poi spolverizzatela di pangrattato.
**Coprite** il fondo e il bordo della tortiera con fette di pancetta, appoggiatevi gli spicchi di radicchio arrotolati, poi distribuite i topinambur e completate con il resto delle fette di pancetta; chiudete con un disco di sfoglia rimboccandolo sulle verdure lungo il bordo.
**Infornate** la torta a 200 °C per 20' circa, sfornatela, rovesciatela e servitela tiepida.

**Lo chef dice che** non si deve eliminare la costa del radicchio perché, quando è freschissimo, è molto dolce e croccante.

## Ravioloni di mare ai radicchi di Castelfranco e di Verona

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 3 ore di spurgatura**

| | |
|---|---|
| **1 kg** | **vongole** |
| **450 g** | **patate** |
| **200 g** | **semola di grano duro** |
| **150 g** | **6 code di scampo sgusciate** |
| **150 g** | **radicchio di Castelfranco pulito** |
| **100 g** | **farina 00** |
| **100 g** | **radicchio di Verona pulito** |
| | **limone - olio extravergine - sale - pepe** |

**Fate** spurgare le vongole in acqua leggermente salata per 2-3 ore.
**Sfogliate** il radicchio di Verona ed eliminate la costa centrale. Pestatene 70 g, poi frullateli con un cucchiaino di succo di limone e 140 g di acqua; unite questo frullato alla semola e alla farina 00 e lavorate tutto ottenendo una pasta liscia e omogenea; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 1 ora.
**Lessate** le patate con la buccia in acqua bollente. Pelatele, schiacciatele, salatele, pepatele e mescolatele con le code degli scampi tritate e 30 g di radicchio di Castelfranco tagliato a striscioline sottili (ripieno).
**Tirate** la pasta in una sfoglia sottile, ritagliate dei quadrati di 12 cm di lato, mettete al centro un cucchiaio di ripieno e richiudete a triangolo rifilando i bordi con la rotella dentata: otterrete circa 16-18 ravioloni.
**Aprite** le vongole in casseruola con 2 cucchiai di olio, coperte, poi eliminate la valva vuota e filtrate il liquido in un colino fine foderato di carta da cucina.
**Tagliate** a striscioline il resto dei radicchi; fateli appassire in padella con un cucchiaio di olio, allontanate dal fuoco e aggiungete il liquido delle vongole e le vongole. Riportate sul fuoco, mescolate e spegnete dopo pochi secondi.
**Lessate** i ravioli in una larga casseruola, senza ammassarli per non romperli (magari cuoceteli in due volte, scolandoli non appena tornano a galla e condendoli con olio). Mescolateli delicatamente con il radicchio e le vongole e servite subito.

**Lo chef dice che** i due tipi di radicchio, più intenso e amarognolo quello di Verona, più delicato quello di Castelfranco, si sposano benissimo con il sapore dolce degli scampi e il salmastro delle vongole.

## Risotto al Prosecco e radicchio tardivo di Treviso

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

**600 g radicchio tardivo di Treviso pulito**
**420 g riso Vialone nano**
**150 g Prosecco di Valdobbiadene**
**150 g Casatella Trevigiana Dop**
**100 g cipolla bianca**
**80 g lardo a fettine sottili**
**brodo vegetale**
**sale**

**Disponete** su un largo foglio di carta da forno il radicchio sfogliato alternandolo con 60 g di fettine di lardo; bagnate con 50 g di Prosecco, chiudete la carta formando un cartoccio e infornatelo a 170 °C per 25'.
**Preparate** intanto il risotto: tagliate finissima la cipolla, battete il lardo rimasto e metteteli in casseruola; fate stufare a fuoco dolce finché la cipolla non sarà diventata trasparente, senza però rosolarsi.
**Aggiungete** il riso, tostatelo per 1', bagnate con il Prosecco rimasto, lasciatelo asciugare e proseguite la cottura aggiungendo via via 1,5 litri di brodo vegetale bollente per 15'; verso fine cottura regolate di sale. Il risotto dovrà risultare all'onda.
**Mantecatelo** con la casatella e servitelo completando con un nido di radicchio, ormai cotto.

**Lo chef dice che** questa ricetta è un saporito concentrato di abbinamenti territoriali: oltre al radicchio, sono veneti il Vialone nano, il Prosecco e la Casatella Trevigiana Dop, formaggio fresco morbido e fondente dal delicato sapore di latte con un tocco leggermente acidulo.

## Turbante di branzino con radicchio di Gorizia su polenta bianca

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

**1,4 kg 2 branzini**
**400 g radicchio di Gorizia pulito e sfogliato**
**200 g farina di mais bianco**
**brodo vegetale**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**Sfilettate** i branzini eliminando accuratamente le lische e la pelle; tagliate la striscia della pancia allo spessore di 1 cm, lasciandola attaccata per un paio di centimetri dalla parte della coda.
**Preparate** una polenta molto morbida con la farina di mais e 1,2 litri di brodo vegetale cuocendola per 30'.
**Fate** appassire in una padella caldissima, solo pochi secondi, 300 g di radicchio unto di olio e leggermente salato; toglietelo poi dalla padella e distribuitelo sulla parte interna dei 4 filetti. Arrotolateli, lasciando fuori la striscia della pancia, che avvolgerete, premendo delicatamente, intorno al turbante: servirà a tenerlo ben chiuso.
**Appoggiate** i turbanti su una placca con carta da forno; salateli, pepateli, ungeteli con un filo di olio e infornateli a 200 °C per 10-12'.
**Spezzettate** con le mani il radicchio avanzato, unitelo alla polenta ormai cotta e mescolate tutto con un cucchiaio di olio; distribuite la polenta nei piatti, appoggiate nel centro il turbante di branzino e decorate a piacere con foglie di radicchio.

**Lo chef dice che** anche qui l'abbinamento dei prodotti del territorio come il pesce dell'Adriatico, la classica polenta bianca e il radicchio di Gorizia (varietà molto particolare di produzione limitata) dà vita a una ricetta semplice, dove i sapori si fondono con molta armonia, in un insieme naturalmente equilibrato.

## Filetto alle noci con radicchio tardivo di Treviso caramellato

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Senza glutine**

**600 g filetto di maiale**
**200 g radicchio tardivo di Treviso pulito**
**70 g zucchero**
**50 g gherigli di noce**
**1 albume**
**olio extravergine di oliva**
**sale**

**Portate** a bollore 200 g di acqua, unite lo zucchero e 3 g di sale e a fuoco vivo fate ridurre della metà lo sciroppo. Tagliate a striscioline le foglie di radicchio, raccoglietele in una ciotola e versatevi sopra lo sciroppo bollente, poi coprite e lasciate intiepidire.

**Spezzettate** le noci con il coltello. Battete l'albume per "stracciarlo" e spennellatelo sul filetto. Passatelo poi nelle noci facendole aderire bene e in modo uniforme (l'albume aiuterà a farle attaccare meglio).

**Mettete** il filetto in una casseruola da forno, irroratelo con 2 cucchiai di olio e infornatelo a 170 °C . Dopo 15' copritelo con un foglio di alluminio o di carta da forno (per non far cuocere troppo le noci, che diventerebbero amare) e proseguite la cottura per altri 25'.

**Scopritelo**, alzate la temperatura a 190 °C e cuocete ancora per 7-8'. Alla fine aggiungete al filetto, direttamente nella casseruola, il radicchio scolato dallo sciroppo: si scalderà senza cuocere.

**Lo chef dice che** lo sciroppo caldo aggiunto al radicchio fuori del fuoco lo lascerà croccante; accentuerà il suo naturale gusto dolce e nel contempo ne valorizzerà per contrasto la gradevole nota amarognola.

## LE ROSSE CICORIE DELLE VENEZIE

**1. Radicchio rosso tardivo di Treviso Igp**
Le prime notizie di questo radicchio risalgono alla seconda metà dell'800, ma la sua consacrazione si ebbe per opera dell'agronomo Giuseppe Benzi, che diede vita alla Prima mostra del radicchio il 20 dicembre 1900. La particolare tecnica colturale, che richiede l'esposizione a tre brinate e la messa a dimora in vasche in cui scorre la risorgiva del fiume Sile, danno a questo prodotto qualità assolutamente uniche e irripetibili nel gusto e nella consistenza.

**2. Radicchio di Chioggia Igp**
Ha foglie tondeggianti sottili e molto serrate, dal colore rosso più o meno intenso con nervature centrali bianche, ed è fresco e gradevolmente amarognolo. In uno studio del 1935 sugli "Orti sperimentali di Chioggia" si trova notizia delle ricerche su questa nuova varietà di cicoria, messa a punto nell'ambito della particolare orticoltura di laguna.

**3. Radicchio di Gorizia**
Lo chiamano anche Rosa di Gorizia per il colore intenso e l'armoniosa forma del cespo dalle foglie serrate e disposte come petali. Nasce da una serie di selezioni "segrete" elaborate nel corso degli anni dai contadini del Goriziano su una varietà locale di cicoria. In passato le sementi ottenute da queste selezioni venivano custodite gelosamente da ciascun coltivatore, per non diffondere le caratteristiche peculiari dei loro radicchi, che tuttora non sono mai perfettamente uguali da produttore a produttore: il colore può essere rosso intenso oppure variegato e sfumato sui toni del rosa o del rosso granato, secondo la selezione, mentre il sapore è sempre intenso e con un piacevole amarognolo.

**4. Radicchio di Verona Igp**
Caratterizzato dalla tipica colorazione rosso scuro, si riconosce facilmente per la grossa nervatura bianca delle foglie. Molto croccante, ha un sapore leggermente amarognolo. Anche se le prime vere coltivazioni destinate al mercato risalgono ai primi del Novecento, questa varietà era diffusa negli orti della città di Verona già alla fine del Seicento.

**5. Radicchio di Castelfranco Igp**
Si distingue decisamente dalle altre varietà per il colore bianco crema con variegature dal viola chiaro al rosso vivo e per la bellissima forma floreale del cespo. Tra i radicchi più amabili, ha un sapore dolce con tenui e gradevoli sfumature amarognole, più o meno accentuate. Nato dall'incrocio tra il Radicchio di Treviso e la scarola, di quest'ultima ha conservato la tipica foglia seghettata e il colore chiaro.

**Testi Cristina Poretti**
**Styling Beatrice Prada**
Piatto della torta rovesciata Jars, piatti del risotto, dei ravioloni e del turbante Rina Menardi, tovagliolo a righe Roulotte

DAL LAZIO

# Spaghetti alla carbonara

*Nati in tempi relativamente recenti, probabilmente dall'incontro con il bacon americano arrivato in Italia con la Seconda guerra mondiale, sono ormai diventati un classico della cucina laziale: con pecorino, naturalmente romano*

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

illustrazione Lorenzo Orlandi

Esistono diverse ipotesi sull'origine storica di questo piatto laziale. La prima è che derivi dalla ricetta dei boscaioli che si recavano sull'Appennino a fare carbone di legna: la carbonara sarebbe un'evoluzione (arricchita con il guanciale) della più semplice pasta cacio e ova che i carbonari portavano con sé nei tascapane, da consumare anche fredda mentre sorvegliavano le carbonaie. Un piatto che, ulteriormente semplificato, quando non c'erano uova, riconduce al noto "cacio e pepe".

Un'altra ipotesi riporta l'origine della carbonara ai tempi della Seconda guerra mondiale, quando gli americani portarono in Italia il bacon e le uova in polvere: l'incontro con la nostra pasta avrebbe dato origine al piatto. Una volta andati via gli americani, il bacon è stato sostituito dal più nostrano guanciale (si usa anche la pancetta tesa), tanto che oggi, nei ricettari, si trovano indicati ora questo ora quello come ingredienti equivalenti. Fino a riportare a pieno titolo la carbonara nella tradizione gastronomica romana.

Altri ancora, poi, sostengono che potrebbe essere di origine napoletana, dove è consuetudine condire molti piatti con una salsa ottenuta battendo uova e formaggio. Molte sono anche le versioni proposte della ricetta: con aglio, con cipolla, con panna... I ricettari più accreditati, tuttavia, non aggiungono altro che gli ingredienti fondamentali: guanciale, pecorino, uova e pepe.

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

**350 g spaghetti**
**120 g pancetta tesa o guanciale**
**30 g pecorino romano più un po'**
**20 g grana grattugiato**
**2 grossi tuorli (o 3 normali)**
**olio extravergine di oliva**
**sale - pepe**

**1. Tagliate** a bastoncini la pancetta o il guanciale.
**2. Mescolate** i tuorli con il pecorino e il grana, allungandoli con 40-50 g di acqua. Amalgamate con una frusta in modo che i tuorli diventino cremosi. Salate e pepate.
**3. Mettete** sul fuoco una pentola di acqua e portatela a bollore. Intanto, cuocete la pancetta o il guanciale in una padellina con 2 cucchiai di olio, a fuoco basso: rosolatela finché diventa croccante (circa 7-8'). Buttate la pasta tenendo conto del suo tempo di cottura: deve essere pronta insieme alla pancetta, in modo che si possa condire subito.
**4. Scolate** la pasta al dente, senza che asciughi troppo (in alternativa, conservate un po' di acqua di cottura), e rimettetela nella pentola; conditela subito con la pancetta e il suo grasso. Mescolate bene.
**5. Versate** il composto di tuorli sugli spaghetti e mescolate, in modo che si rapprenda appena, senza fare grumi. Servite subito, completando con altro pecorino a piacere e una macinata di pepe.

**Lo chef dice che** bisogna regolare la quantità di acqua da aggiungere ai tuorli, in base alla grandezza degli stessi: l'importante è che il formaggio si amalgami bene, in modo da ottenere un composto cremoso.

**Foto e styling**
**Beatrice Prada**
Piatti Laboratorio Pesaro

# Non farti mancare nulla in cucina

## Gli Speciali de La Cucina Italiana: uno strumento indispensabile.

Una serie di volumi monografici con tantissime informazioni e ricette, presentati con la consueta chiarezza di argomenti e illustrazioni. Riceverli è facile inviando una e-mail ad arretrati.quadratum@sofiasrl.com ed effettuando il pagamento tramite bollettino postale*o carta di credito**. Il prezzo di ciascun arretrato è di € 13,50 (spese di spedizione incluse). Per informazioni telefonare allo 02 84402232 dalle 9.00 alle 14.00.

* Bollettino postale con pagamento su c/c 53660387 intestato a S.O.F.I.A. srl indicando nella causale il titolo dello Speciale. Per abbreviare i tempi di spedizione inviare copia della ricevuta via fax al n 02 84402207 o via email all'indirizzo arretrati.quadratum@sofiasrl.com unitamente a un recapito telefonico.

** Per pagare con carta di credito collegarsi al sito www.sofiasrl.com

### COLLEZIONALI TUTTI!

- *135 ricette facili per l'estate*
- *Cioccolato*
- *Pasta*
- *Cucina vegetariana*
- *Formaggi*
- *Pane*
- *Pomodoro che passione!*
- *Minestre e zuppe*
- *Preparare oggi per domani*
- *Solo un'ora il pranzo è servito*
- *Manzo & Vitello*
- *Patate*
- *Pesci*
- *Carni bianche*

www.lacucinaitaliana.it

Zuppa di lenticchie
al hot curry con gallette di riso

# Quel pizzico di Oriente

*È il curry, miscela di spezie tipica di India e Thailandia, ottima per dare una sferzata di gusto, spesso piccante, anche a piatti molto italiani come arrosti, risotti e bucatini*

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO GIANDOMENICO FRASSI

Risotto con crema di porri
al green curry, ortaggi e pesce

Bucatini con guanciale al mild curry

**QUESTIONE DI EQUILIBRI**

Il sapore speziato del mild curry si armonizza bene con la grassezza del guanciale dei bucatini, pur senza aggredire il palato con note troppo piccanti. L'intensità maggiore del green curry esalta invece il risotto, dandogli freschezza con le sue note vegetali.

## Zuppa di lenticchie al hot curry con gallette di riso

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 3 ore di ammollo**
**Vegetariana**

**250 g lenticchie secche**
**250 g farina di riso**
**60 g farina 00**
**1 uovo**
**1 gambo di sedano**
**1 carota**
**1 porro**
**foglie di sedano - scalogno**
**lievito in polvere per torte salate**
**hot curry in polvere - burro**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Ammollate** le lenticchie in acqua per 3 ore, poi scolatele e sciacquatele.
**Miscelate** le farine e unitevi, poco per volta, 475 g di acqua, amalgamando con una frusta. Aggiungete l'uovo, 50 g di burro fuso e sale. Tritate un ciuffo di foglie di sedano con 15 g di scalogno e rosolateli in padella con una noce di burro per 2'; versateli quindi nella pastella, mescolate e lasciate riposare per 1 ora e 30'.
**Tritate** il gambo di sedano, la carota e il porro, rosolateli con 4-5 cucchiai di olio per 2', poi unite le lenticchie e 1 cucchiaino e mezzo di curry. Bagnate con 1 litro di acqua e cuocete per 40' circa.
**Unite** mezzo cucchiaino di lievito nella pastella, quindi versatela in una padellina (ø 20 cm) a mestolini: cuocete per 3' per lato, ottenendo almeno 6 sottili gallette. Servitele in accompagnamento alla zuppa.

## Risotto con crema di porri al green curry, ortaggi e pesce

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

**400 g porro**
**350 g riso Vialone nano**
**200 g broccoli**
**180 g filetto di sogliola**
**170 g yogurt greco**
**170 g topinambur**
**100 g carota**
**100 g scalogno**
**70 g finocchio**
**50 g green curry in pasta**
**6 grosse capesante**
**1 cipolla bianca**
**burro - prezzemolo**
**brodo vegetale**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Pulite** il porro e tagliatelo a mezze rondelle; mettetelo in una casseruola con una noce di burro, un mestolo di acqua, un pizzico di sale e il curry. Portate a bollore e cuocete con il coperchio per circa 10'. Aggiungete poi un ciuffo di prezzemolo tritato e una cucchiaiata di yogurt, spegnete e frullate tutto (crema di porri).
**Mondate** intanto topinambur e broccoli, tagliateli a pezzetti e cuoceteli a vapore per 12'. Pelate scalogno e carota; tagliate lo scalogno a pezzetti e la carota a rondelle. Tagliate a pezzetti il finocchio, conservando un po' delle barbine verdi.
**Tagliate** a listerelle la sogliola e arrotolatele tra le mani, ottenendo dei "vermicelli".
**Affettate** la cipolla e fatela appassire per 5-6' in una casseruola con 3 cucchiai di olio. Quando comincia a diventare trasparente, tostatevi il riso; bagnatelo quindi con il brodo, poi portatelo a cottura aggiungendo brodo poco alla volta (in tutto circa 1,2 litri): ci vorranno 15-16'.
**Sezionate** a metà le capesante orizzontalmente e arrostitele in padella con una noce di burro e un cucchiaio di olio per 1' e mezzo a lato. Toglietele quindi dal fuoco e cuocete nella stessa padella i vermicelli di sogliola; dopo 1' rimettetevi le capesante, salate, mescolate e tenete tutto da parte.
**Versate** nello stesso fondo di cottura 2 cucchiai di olio e rosolatevi carote, scalogno e finocchio; bagnate con un mestolo di acqua e cuocete per 2', poi aggiungete broccoli e topinambur, saltateli per 1', infine salate.
**Mantecate** il riso, ormai giunto a cottura, con la crema di porri e lasciatelo riposare per qualche istante.
**Mescolate** intanto lo yogurt rimasto con un cucchiaio di olio e un po' di acqua (2-3 cucchiai, secondo la consistenza che preferite), per renderlo fluido.
**Servite** il riso con gli ortaggi, le capesante e i vermicelli di sogliola, completando con variegature di yogurt.

## Bucatini con guanciale al mild curry

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti**

**500 g bucatini**
**200 g 1 porro**
**200 g guanciale**
**180 g pane casareccio**
**50 g cacioricotta**
**1 spicchio di aglio**
**mild curry in polvere**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Mondate** il porro e tagliatelo a mezze rondelle, non troppo sottili.
**Tagliate** a striscioline il guanciale, raccoglietelo in una piccola casseruola dai bordi alti e rosolatelo con 4 cucchiai di olio. Quando comincia a diventare un po' trasparente, dopo 3-4', unite il porro e un cucchiaino e mezzo di curry e cuocetelo a fuoco basso per 4-5'.
**Lessate** la pasta in acqua bollente salata; intanto frullate il pane privato della crosta, poi rosolatelo per 2-3' in una padella con 4 cucchiai di olio e lo spicchio di aglio schiacciato con la buccia, che poi eliminerete.
**Scolate** la pasta e rimettetela nella pentola; versatevi il guanciale con il porro e completate con il cacioricotta grattugiato e il pane, tenendone da parte un po'. Preparate i piatti e completateli con un po' di pane rosolato e altro cacioricotta.

Bocconcini di branzino
al mild curry in tagliolini fritti

Pancia di vitello arrosto al panang curry con verdure e riso pilaf

**PIÙ O MENO PICCANTI**

Il garam masala è un curry indiano: la parola *garm* significa piccante (hot), ed è il pepe a dare questo carattere alla miscela, spesso utilizzata per il pollo. Invece il panang, curry thailandese, nonostante la cospicua presenza di peperoncino rosso è meno forte di altri curry thai e più adatto alla carne di vitello.

**Polpette di pollo in zuppetta al garam masala**

## Bocconi di branzino al mild curry in tagliolini fritti

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

**350 g 4 filetti di branzino**
**120 g farina**
**100 g maionese**
**60 g yogurt bianco**
**1 uovo**
**mild curry in polvere**
**olio extravergine di oliva e di arachide**
**cavolo cappuccio viola - sale**

**Impastate** la farina con l'uovo, mezzo cucchiaio di olio extravergine, un pizzico di sale e uno di curry. Avvolgete il panetto nella pellicola e lasciatelo riposare per circa 30'.
**Spellate** i filetti di branzino, rifilate via la parte ventrale dando una forma rettangolare, poi tagliate ognuno in 4 pezzi quadrati. Spolverizzateli di curry, massaggiateli leggermente e lasciateli marinare.
**Stendete** la pasta con la sfogliatrice e tagliatela ottenendo i tagliolini.
**Accoppiate** i quadrati di branzino, lasciando all'esterno la parte che era coperta dalla pelle, e avvolgeteli in matassine di tagliolini.
**Friggeteli** tuffandoli in olio di arachide bollente per 1-2'. Serviteli su un letto di cavolo cappuccio tagliato a striscioline sottili. Accompagnateli con la maionese, mescolata con lo yogurt e un pizzico di curry.

## Pancia di vitello arrosto al panang curry con verdure e riso pilaf

Impegno: **MEDIO** Persone: **10**
Tempo: **2 ore più 2 ore di marinatura**

**1,2 kg pancia di vitello**
**400 g 2 cipolle bionde**
**200 g riso Basmati**
**6 carciofi**
**panang curry in pasta**
**vino bianco secco**
**chiodi di garofano**
**burro**
**alloro**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Massaggiate** la carne con una cucchiaiata abbondante di curry, distribuendolo uniformemente su tutta la superficie. Lasciatela marinare per 2 ore.
**Infornate** la pancia di vitello a 190 °C per 30'.
**Mondate** intanto i carciofi e tagliateli in 4, lasciando un pezzettino di gambo.
**Sbucciate** le cipolle e tagliatele a spicchietti.
**Girate** l'arrosto dopo i primi 30' di cottura, bagnatelo con un bicchiere di vino e abbassate il forno a 170 °C; dopo altri 20' giratelo nuovamente e aggiungete i carciofi e le cipolle. Irrorate abbondantemente di olio e rinfornate a 180 °C per altri 30'; coprite quindi con un foglio di alluminio e cuocete per altri 15'.
**Mettete** intanto in una casseruola il riso con 400 g di acqua fredda salata, mezza foglia di alloro e un chiodo di garofano. Portate a bollore, coprite, abbassate il fuoco, cuocete per 4', spegnete e lasciate riposare per 20', senza mai togliere il coperchio.
**Saltate** infine il riso a fuoco vivo per 2-3' in una padella molto larga con 2 cucchiai di olio e una piccola noce di burro; cuocetene metà per volta, rinnovando olio e burro.
**Servite** la pancia tagliata a fette, accompagnandola con le verdure e con il riso saltato. Profumate a piacere con prezzemolo tritato di fresco.

## Polpette di pollo in zuppetta al garam masala

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**400 g brodo vegetale**
**350 g verza**
**300 g polpa di sovracoscia di pollo**
**150 g petto di pollo**
**135 g latte di cocco**
**1 cipolla**
**1 mela Renetta**
**sedano**
**carota**
**burro**
**garam masala in pasta**
**olio extravergine di oliva - sale**

**Tritate** finemente la polpa di sovracoscia con un coltello riducendola in un battuto. Tagliate il petto a pezzetti, frullatelo nel cutter con 70 g di latte di cocco, quindi unitelo al battuto.
**Impastate** la carne, poi modellatela in 24 polpette. Cuocetele in padella con 2 noci di burro, per 2-3', facendole rotolare per colorirle uniformemente.
**Appoggiate** sul fondo di una casseruola mezza cipolla, aggiungete la verza tagliata a striscioline molto fini (julienne). Bagnate con 4 mestoli di acqua, unite 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale, coperchiate e cuocete per circa 25'.
**Tagliate** in dadolata finissima (brunoise) mezza carota, mezzo gambo di sedano e uno spicchio di cipolla; rosolate la brunoise in una casseruola con una noce di burro, aggiungete la mela, sbucciata e tagliata a dadini. Rosolatela per 2', unite 4 cucchiaini colmi di garam masala e mescolate. Bagnate con il latte di cocco rimasto e il brodo, e cuocete per circa 10', finché il liquido non si sarà ridotto di un terzo; alla fine frullate tutto con il mixer a immersione.
**Aggiungete** a questa zuppetta le polpette e finite di cuocerle per altri 8-10'. Versate tutto sopra la verza stufata e servite subito.

**Testi Laura Forti**
**Styling Beatrice Prada**
Piatti bianchi Alessi, sottopiatto del riso pilaf ArsalitArtes e cucchiaio di legno Andrea Brugi, taglière di legno e fondi Costanza Algranti

## PICCOLA GUIDA AI MISTERI DEL CURRY

Il curry come oggi lo conosciamo in Occidente è l'evoluzione di una preparazione indiana: là si usava condire con miscele di spezie piatti chiamati "turkarri", che significa "umido", "stufato". Quando i mercanti della Compagnia delle Indie, nel 1600, tornavano in patria, portavano con sé le abitudini alimentari delle Indie e spesso anche i cuochi e le spezie. Cominciò così a diffondersi la curiosità per queste preparazioni, insieme all'esigenza di reperire le spezie, possibilmente già nella corretta miscela, che fu chiamata, per derivazione, curry. Oggi si trovano in Europa molti tipi di curry, in polvere o in pasta, di tradizione indiana o thailandese. I più diffusi sono quelli indiani in polvere, nei quali gli ingredienti sempre presenti sono curcuma, coriandolo, pepe, cumino e peperoncino piccante in diverse percentuali (hot o mild). Secondo le miscele, poi, possono esservi tamarindo, cardamomo, zenzero, fieno greco e altro. Le miscele thai, più fresche, contengono spesso citronella, aglio, scalogno.

**VOLETE SCOPRIRE LA MAGIA DELLE SPEZIE? Andate a pag. 11**

**Hot curry in polvere**
È una miscela di molte spezie, tra cui coriandolo, curcuma, cumino, che caratterizzano il profumo di questo curry, poi senape in polvere, paprica e peperoncino. Si utilizza per preparare i madras, piatti di carne conditi con spezie piccanti.

**Mild curry in polvere**
Diverso dal tipo hot nella composizione di spezie, con prevalenza di coriandolo e poco peperoncino, ha un gusto più delicato. Utilizzato anch'esso per preparazioni soprattutto a base di carne (korma).

**Panang curry in pasta**
Questa pasta thailandese è caratterizzata dalla forte presenza di peperoncini rossi essiccati, che danno un gusto netto alla miscela, ma non troppo piccante. Scalogno, aglio, galanga e citronella stemperano il gusto di coriandolo e cumino.

**Garam masala**
Una delle miscele indiane più diffuse, qui in forma di pasta, con l'aggiunta di purè di pomodoro: prevale il profumo di cumino, sostenuto da coriandolo, cannella, cardamomo, curcuma.

**Green curry in pasta**
Miscela thailandese simile alla panang, contiene però il 33% di peperoncini verdi freschi, che le danno un carattere erbaceo e fresco. Discretamente piccante, ha un profumo vegetale che prevale sul gusto di coriandolo e cumino.

DAL PORTOGALLO

# Il caldo verde, zuppa nazionale

*Nato nella parte settentrionale del paese, è ormai un simbolo della gastronomia portoghese. Due sono gli ingredienti che lo caratterizzano: il cavolo galiziano e il chorizo portoghese*

**TESTO** LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

# PORTOGALLO

Le zuppe sono il piatto fondamentale della cucina portoghese: molte di esse sono a base di verdure e costituiscono la prima portata di un pasto; altre, con carne o pesce, possono anche essere considerate piatti unici. Il *caldo verde* è originario della parte più settentrionale del paese, la provincia di Minho, "patria" del cavolo verde che costituisce uno degli ingredienti principali. Nel tempo questa zuppa si è diffusa in tutto il Portogallo, diventando uno dei piatti nazionali.

Il cavolo verde, chiamato *couve galega* (cavolo della Galizia, regione spagnola vicinissima al Minho), è un vegetale della famiglia delle brassicaceae, con una foglia morbida, privo di quel "torsolo" centrale che rimane duro anche dopo la cottura. Un altro ingrediente che caratterizza questa zuppa è il *chorizo* portoghese, salsiccia tipica simile al *chorizo* spagnolo, che si aggiunge a fettine per insaporire il piatto alla fine.

Cavolo galiziano e chorizo in Italia non si trovano con facilità: non riusciremo a replicare il *caldo verde* tal quale lo si fa in Portogallo. Tuttavia, una versione molto simile si ottiene usando il cavolo nero toscano, che tra i rappresentanti della famiglia è il più simile al galiziano, e una salsiccia piccante calabrese, che può ottimamente sostituire il chorizo. Mettete un fado come sottofondo musicale e l'atmosfera portoghese sarà comunque ricreata.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

**800 g patate**
**400 g cavolo nero**
**1 cipolla**
**salsiccia piccante**
**aglio**
**sale - pepe**

**1-2. Mondate** le patate e la cipolla e tagliatele a pezzetti. Mettetele in una casseruola con uno spicchio di aglio schiacciato, 1,5 litri di acqua e un pizzico di sale e pepe; fatele cuocere per circa 20', con il coperchio.
**3. Tagliate** intanto a listerelle sottili il cavolo e raccoglietelo in una ciotola.
**4. Passate** le patate con un poco della loro acqua al passaverdure e raccoglietele in un'altra casseruola.
**5. Aggiungete** il cavolo al passato di patate, allungate con l'acqua di cottura, fino alla consistenza giusta; se vi piace, schiacciate lo spicchio di aglio bollito e aggiungetelo alla zuppa. Cuocete per 10'.
**6. Completate** la zuppa con fettine di salsiccia e servitela calda. Completate a piacere con un filo di olio extravergine.

**Lo chef dice che** Il cavolo nero toscano, a differenza di altri ortaggi della stessa famiglia, non forma una "palla" di foglie e di fiori immaturi, ma un grande fusto dal quale partono foglie molto allungate e arricciate di color verde scuro quasi bluastro, disposte come nelle palme (è noto infatti anche come cavolo palmizio). Diffuso prevalentemente nell'Italia centrale e meridionale, si raccoglie dall'autunno per tutto l'inverno staccando dal fusto le foglie che maturano via via. Il migliore è quello che si trova dopo le prime gelate.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

# Buoni e cattivi:
## i grassi insaturi e saturi

*Danno molte calorie, è vero, ma eliminarli completamente dalla dieta sarebbe un grave errore. Infatti svolgono alcune funzioni vitali indispensabili e veicolano nel nostro corpo le vitamine liposolubili. L'importante è scegliere quelli giusti...*

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Prima di tutto un mito da sfatare: non è vero che facciano ingrassare e vadano evitati. Anche se un grammo di grassi dà effettivamente ben 9 kcal (più del doppio rispetto a un grammo di proteine o di zucchero), in giusta quantità devono assolutamente essere presenti nella dieta di tutti perché svolgono diverse funzioni indispensabili: sono costituenti essenziali delle membrane che avvolgono le cellule, forniscono il materiale per la costruzione di tessuti vitali (come quelli cerebrali) e servono per la produzione di diversi ormoni. Inoltre, veicolano nel nostro corpo le vitamine chiamate "liposolubili" proprio perché si sciolgono nei grassi, e apportano alcuni acidi grassi particolari (essenziali), che l'organismo non riuscirebbe a produrre da solo e senza i quali non potremmo vivere.

Ma qual è "la giusta quantità"? Secondo le raccomandazioni più recenti, il 25-35% circa del nostro apporto calorico giornaliero dovrebbe provenire dai grassi, il che significa che una persona adulta ne dovrebbe mangiare dai 50 ai 90 grammi ogni giorno. Detto così, pare una cifra importante, ma sommando insieme i grassi di condimento a quelli naturalmente presenti nei cibi (formaggi, carne, salumi, prodotti confezionati...) non è poi così difficile sfondare il muro dei 90 grammi di grassi al giorno.

E non è solo una questione di quantità, ma anche di qualità, perché i grassi non sono tutti uguali. A seconda della struttura chimica si distinguono quelli saturi, definiti "cattivi" perché tendono a favorire l'accumulo di colesterolo nel sangue, e quelli insaturi e polinsaturi, che sono chiamati invece grassi "buoni" perché la loro assunzione non crea alcun problema di salute. Per anni si è creduto che gli oli vegetali, ricchi di insaturi, fossero i soli grassi buoni, mentre a quelli animali spettasse il ruolo dei cattivi. È di questi ultimi decenni però la scoperta che anche tra i grassi animali ve ne sono di buoni, anzi di ottimi: sono quelli del pesce, particolarmente ricchi degli ormai famosi omega 3, una tipologia di grassi diversa da quelli della carne e che svolge una serie di azioni positive sulla salute, riducendo il rischio cardiocircolatorio e migliorando la funzionalità delle cellule cerebrali. Grassi, sì, dunque, e in buona quantità, a patto di preferire quelli "buoni".

### IDROGENATI E VEGETALI
**Controllate l'etichetta**

I grassi sono presenti in molti prodotti industriali. Due le diciture in etichetta di cui diffidare:
- grassi idrogenati: sono ottenuti attraverso una reazione chimica che origina composti sospetti di nocività (i cosiddetti acidi grassi "trans")
- grassi vegetali, senza altre specificazioni: nasconde in genere l'uso degli oli di palma e di cocco che, anche se naturali e di origine vegetale, non hanno una composizione sana, perché contengono una percentuale altissima di acidi grassi saturi.

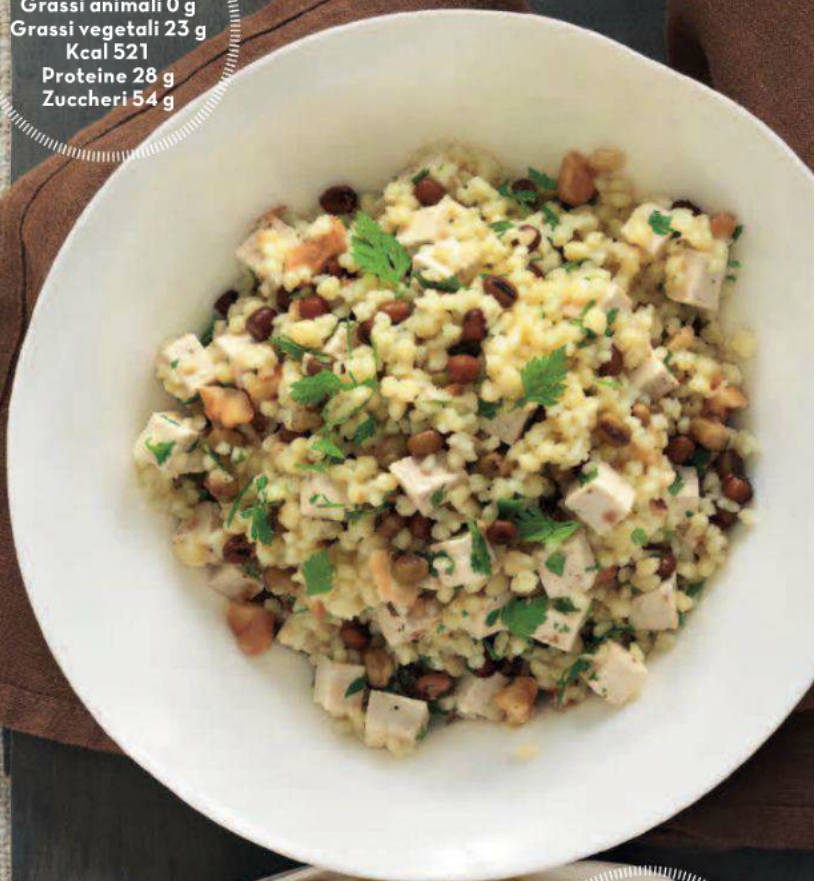
### GLI ALIMENTI SUPER

- Considerando il panorama dei condimenti grassi e degli alimenti che di grassi ne contengono quantità importanti, non è difficile tracciare una mappa di quelli che contribuiscono a soddisfare nel modo migliore e più sano le nostre esigenze quotidiane.
- L'olio di oliva extravergine, che il nutrizionista Ancel Keys definì "elisir di longevità", è un vero pilastro della dieta mediterranea. Costituito per circa l'80% da un particolare acido grasso monoinsaturo (acido oleico), vanta una composizione particolarmente salutare anche per la presenza di preziose sostanze antiossidanti.
- Il pesce azzurro è la miglior fonte di omega 3, insieme al salmone. Acciughe, sgombri e sardine contengono una percentuale di grassi che va dal 25 al 30%, ma anche pesci meno conosciuti come il suro meritano un posto di primo piano nella nostra alimentazione.
- La soia è un altro alimento "speciale" quanto a contenuto di grassi. Costituiscono circa il 19% del peso dei semi secchi e sono costituiti per la maggior parte da acidi grassi polinsaturi.
- Le mandorle, le noci, i pistacchi e le nocciole sono chiamati anche "frutta oleosa", proprio a indicare la loro ricchezza in materia grassa. Ne contengono percentuali che si aggirano sul 50-60% del loro peso e forniscono molti polinsaturi, tra i quali uno denominato ALA, particolarmente utile all'organismo.
- Infine, parlando di grassi, è importante anche citare il cioccolato fondente: contiene ben il 33,6% di materia grassa, costituita da burro di cacao che vanta una presenza significativa di grassi monoinsaturi.

## Grattini con soia verde, tofu e noci

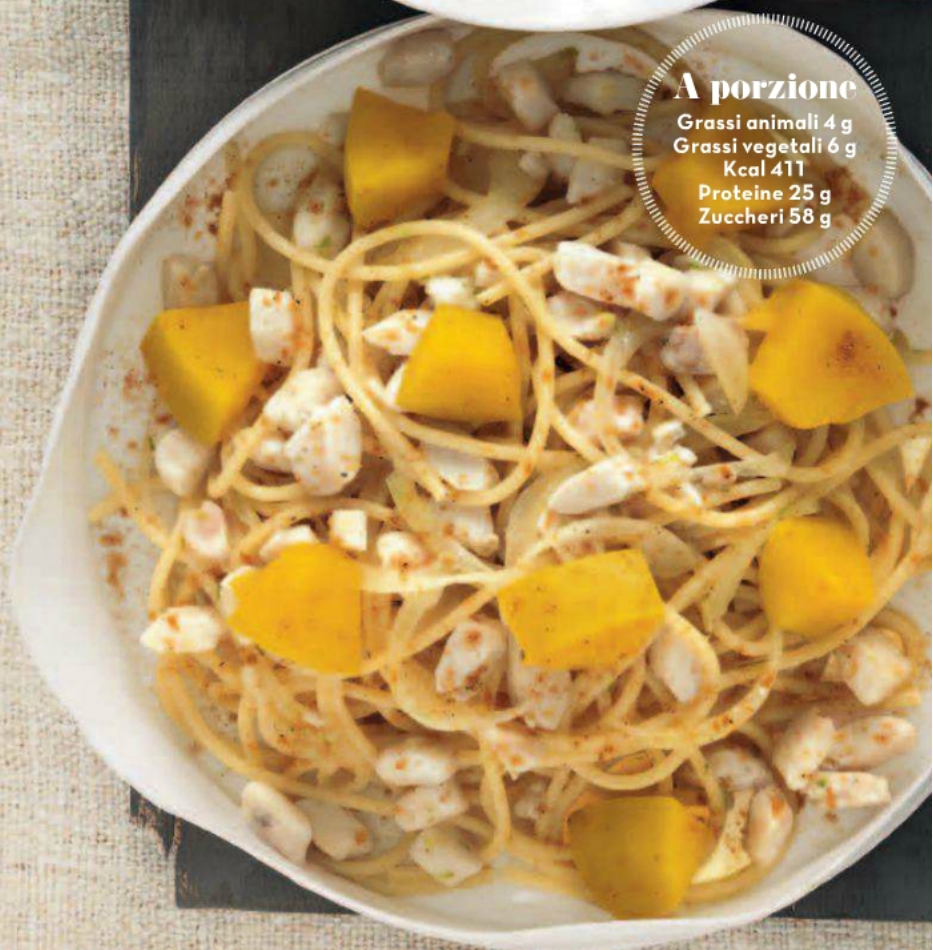
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 12 ore di ammollo**
**Vegetariana senza glutine**

- **300 g tofu**
- **250 g grattini**
- **150 g soia verde**
- **40 g gherigli di noce**
- **cerfoglio - olio di soia**
- **sale - pepe**

**Mettete** a bagno la soia per una notte, poi lessatela in acqua non salata per 30-35' dalla ripresa del bollore.
**Lessate** al dente i grattini in acqua bollente salata per 8', scolateli, conditeli con 2 cucchiai di olio di soia e lasciateli intiepidire allargati su di un vassoio.
**Tagliate** a dadini il tofu e spezzettate i gherigli di noce.
**Tritate** un ciuffo di cerfoglio. Mescolate tutti gli ingredienti, condite con 2 cucchiai di olio, pepate e servite.
**Soia e noci sono eccellenti fonti** di preziosi acidi grassi polinsaturi. Le calorie della ricetta risultano ben distribuite tra i principali nutrienti: il menu si completa perfettamente con un dessert di frutta.

## Pasta al ragù di pesce spatola con mela e curry

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **400 g filetti di pesce spatola**
- **300 g spaghetti**
- **50 g cipolla - 1 mela Granny Smith**
- **1 limone - curry dolce**
- **olio extravergine di oliva - sale**

**Spellate** i filetti di spatola, tagliateli a pezzetti, affettate la cipolla.
**Scaldate** 2 cucchiai di olio, unite la cipolla e il pesce e cuoceteli a fuoco moderato per 8-10'. Salate e bagnate con alcune gocce di limone e un poco di scorza grattugiata.
**Tagliate** la mela in spicchi, eliminate il torsolo e tagliatela a triangoli.
**Lessate** gli spaghetti, scolateli tenendo sul fuoco la loro acqua e nella stessa mettete la mela e un cucchiaio di curry.
**Saltate** gli spaghetti col pesce per 1', aggiungete la mela scolata e servite.
**Il pesce spatola** ha una quota importante di omega 3 che migliora il contenuto di grassi della ricetta, già limitato. Dato anche il buon contenuto proteico, questa pasta può considerarsi un piatto unico, da abbinare a un antipasto di verdura cruda.

**A porzione**
Grassi animali 5 g
Grassi vegetali 13 g
Kcal 273
Proteine 22 g
Zuccheri 9 g

## Suro con purè di sedano rapa e carciofi alla vaniglia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- **500 g filetti di suro**
- **350 g sedano rapa**
- **4 carciofi**
- **baccello di vaniglia**
- **olio extravergine di oliva - sale**

**Pelate** il sedano rapa e affettatelo sottile. **Lessatelo** coperto di acqua fino a che sarà morbido, per 5'.
**Scolatelo**, senza sgrondarlo troppo, e frullatelo con 3 cucchiai di olio di oliva e un pizzico di sale.
**Pulite** i carciofi, tagliateli a spicchi e lessateli, per 5', in acqua bollente salata aromatizzata con un baccello di vaniglia.
**Scolateli**, eliminate la vaniglia e conditeli con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
**Lessate** a vapore i filetti di pesce, conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e serviteli con il purè di sedano rapa e i carciofi.

**Il suro, ricco di omega 3**, si sposa bene in questa ricetta con le verdure, che ne facilitano l'assorbimento. Un primo di riso con condimento di mare e della frutta in conclusione completeranno perfettamente il menu.

**A porzione**
Grassi animali 9 g
Grassi vegetali 3 g
Kcal 274
Proteine 33 g
Zuccheri 9 g

## Filetto di maiale in brodo di funghi e verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di ammollo**
**Senza glutine**

- **500 g filetto di maiale**
- **160 g polpa di zucca**
- **160 g cavolini di Bruxelles puliti**
- **120 g topinambur pelati**
- **40 g porcini secchi**
- **alloro - olio extravergine - sale**

**Mettete** a bagno i funghi con 1 litro di acqua calda per almeno un'ora.
**Filtrate** l'acqua, portatela a bollore, salatela e lessatevi la zucca e i topinambur tagliati a tocchetti e i cavolini a spicchi per 10', con 2 foglie di alloro.
**Tagliate** il filetto a fettine sottili. Quando le verdure saranno cotte, spegnete, tuffate nel brodo le fettine di filetto e rimettete i funghi, aspettate 1' e servite con un poco di brodo, completando con un filo di olio crudo. In stagione, utilizzate porcini freschi (250 g), mettendoli a lessare con le verdure.

**I grassi del maiale sono migliorati** nella loro composizione, grazie ai progressi dell'allevamento. Con 33 g di proteine a porzione, l'ideale sarà far precedere questo filetto da un classico primo di pasta con sugo rosso.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti e ciotole Potomak

## Dacquoise ai pistacchi con cioccolato bianco

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- 160 g 4 albumi
- 80 g zucchero a velo
- 80 g pistacchi pelati
- 80 g arancia candita
- 20 g farina
- 20 g cioccolato bianco - sale

**Frullate** i pistacchi riducendoli a farina. **Montate** gli albumi con un pizzico di sale e lo zucchero fino a ottenere un composto soffice e ben gonfio. Unite poi delicatamente a mano la farina e i pistacchi frullati.
**Stendete** con la spatola la meringa a uno spessore di 1 cm su un foglio di carta da forno e infornate a 160 °C per 10'.
**Sfornatela**, lasciatela raffreddare e tagliatela a dischi, servitela con scagliette di cioccolato bianco e scorze di arancia candita tagliate a bastoncino.

**I pistacchi sono tra i frutti a guscio** più virtuosi per l'eccellente composizione del loro contenuto di materia grassa. Usati con cioccolato bianco e arancia candita, originano un dolce non troppo calorico, ideale per completare un pasto leggero con primo e secondo di pesce.

## Budino di mandorle, nocciole e cioccolato fondente

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti**
**più 1 ora di raffreddamento**

- 600 g latte
- 200 g farina di mandorle
- 40 g nocciole tostate in granella
- 20 g gocce di cioccolato fondente
- 12 g gelatina in fogli
- 3 cucchiai di miele millefiori

**Fate** bollire il latte con la farina di mandorle e il miele per 5'.
**Spegnete**, filtrate e unite la gelatina ammollata in acqua fredda e strizzata, mescolate per farla sciogliere bene.
**Versate** nelle coppette e mettete in frigorifero a rapprendere per 1 ora.
**Servite** con la granella di nocciole e le gocce di cioccolato fondente.

**Latte di mandorla e cioccolato** contribuiscono ad alzare sensibilmente la quota dei grassi fino a 41 g a porzione. Una quantità che deve essere bilanciata sul piano delle calorie con un primo in brodo (un bel minestrone) e un secondo di carne bianca.

**A porzione**
Grassi animali 5 g
Grassi vegetali 36 g
Kcal 547
Proteine 25 g
Zuccheri 25 g

**A porzione**
Grassi animali 0 g
Grassi vegetali 13 g
Kcal 324
Proteine 9 g
Zuccheri 45 g

LA RICETTA DELLO CHEF

# CLARENCE FERNANDO

*Personalizzazione, estetica, consistenza e salute: quattro parole circoscrivono la cucina di uno chef che cerca nella cura dei dettagli la via per i grandi risultati*

**MONTEBELLI AGRITURISMO E COUNTRY HOTEL**

Una macina originale da frantoio campeggia nella sala da pranzo del ristorante, arredato in stile rustico elegante, tipico toscano. Le vetrate consentono alla vista di spaziare sul parco dove, nella bella stagione, si può anche pranzare. La cucina, come si legge sul menu scritto ogni giorno sulla lavagna, è semplice, basata sui prodotti dell'orto.

Loc. Molinetto, Caldana (GR), montebelli.com

Da un grande rifiuto, una grande passione: è questa la storia di Clarence, iscritto alla scuola per chef dai genitori, contro la sua volontà. La prima interrogazione di cucina, proprio sulle zuppe, fu disastrosa... Ma piano piano Clarence si è appassionato all'argomento, ha cominciato a lavorare con i maestri e a imparare i trucchi del mestiere. E a desiderare di diventare lui stesso chef. "Amo la libertà, soprattutto in cucina. Non vedevo l'ora di poter decidere di testa mia". Ora, Clarence è libero di interpretare i piatti come preferisce e in ogni ricetta mette un tocco che la personalizza. Spesso sono le spezie del suo paese (è nato in Sri Lanka), a volte è solo una piccola inversione: "Ogni tanto, basta girare la disposizione degli ingredienti per cambiare faccia anche al più tradizionale dei piatti". L'attenzione, tuttavia, è anche alla sostanza. Alla salute, innanzitutto: pochi grassi in cottura, prodotti freschi, naturali, meglio se bio. E poi al colore e alla consistenza del cibo: le verdure, per esempio, devono mantenere la loro brillantezza e non devono essere stracotte e sfibrate. Dettagli? Certo, ma "sono i piccoli accorgimenti che fanno i grandi risultati".

## Crema di ceci con pane agli aromi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 ore e 40 minuti più 12 ore di ammollo** **Vegetariana**

- **300 g ceci secchi**
- **120 g carota**
- **90 g cipolla**
- **90 g sedano**
- **75 g pane casareccio**
- **2 spicchi di aglio**
- **1 ciuffo di salvia**
- **1 rametto di rosmarino**
- **olio extravergine - sale - pepe**

**Ammollate** i ceci in acqua per 12 ore. Scolateli e sciacquateli, raccoglieteli in una ciotola.
**Mondate** le verdure e sbucciate l'aglio; tritate sedano, carota e cipolla finemente. Tritate anche 1 spicchio di aglio con un ciuffetto di salvia e rosmarino. Mescolate il sedano con la cipolla, gli aromi e metà delle carote. A piacere, aggiungete peperoncino verde piccante.
**Mettete** il trito aromatico in una casseruola e soffriggetelo con i ceci: fateli tostare per circa 20', finché il liquido si asciuga e i ceci si attaccano leggermente al fondo della padella, prendendo un profumo di abbrustolito.
**Portate** a cottura i ceci in circa 2 ore, bagnandoli via via con acqua leggermente salata, con lo stesso procedimento di un risotto.
**Tagliate**, intanto, il pane a dadini e disponeteli su una teglietta; cospargeteli con salvia e rosmarino tritati con un altro spicchio di aglio. Salate, pepate e irrorate con un filo di olio. Infornateli finché non diventano asciutti e croccanti (circa 15').
**Rosolate** le carote tenute da parte in una padellina con un cucchiaio di olio e un pizzico di trito aromatico.
**Frullate** i ceci ormai cotti con il mixer a immersione ottenendo una crema; servitela con le carote rosolate e con i crostini di pane alle erbe.

**Lo chef dice che** in questa zuppa toscana si possono utilizzare i ceci neri maremmani, per un ulteriore tocco di territorialità.

**Testo Laura Forti**
**Foto Riccardo Lettieri**
**Styling Beatrice Prada**
Piatti Laboratorio Pesaro, tessuti la Fabb®icadelLino

# UN RAVIOLO COLLAUDATO

La sera quando arrivo a casa e mi devo sfogare, mi metto a impastare! Adoro soprattutto i ravioli, che preparo con ogni tipo di ripieno. Questo è il risultato di sperimentazioni varie: li ho provati anche con un sugo di pomodorini saltati con l'aglio, ma la vellutata di broccoletti rispetta meglio il sapore del ripieno.

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421

## Mezzelune di baccalà con crema di broccoli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

- **400 g** broccoli a cimette
- **200 g** baccalà spellato
- **200 g** latte
- **100 g** farina integrale
- **100 g** semola di grano duro
- **1** uovo - aglio - mandorle
- olio extravergine - sale - pepe

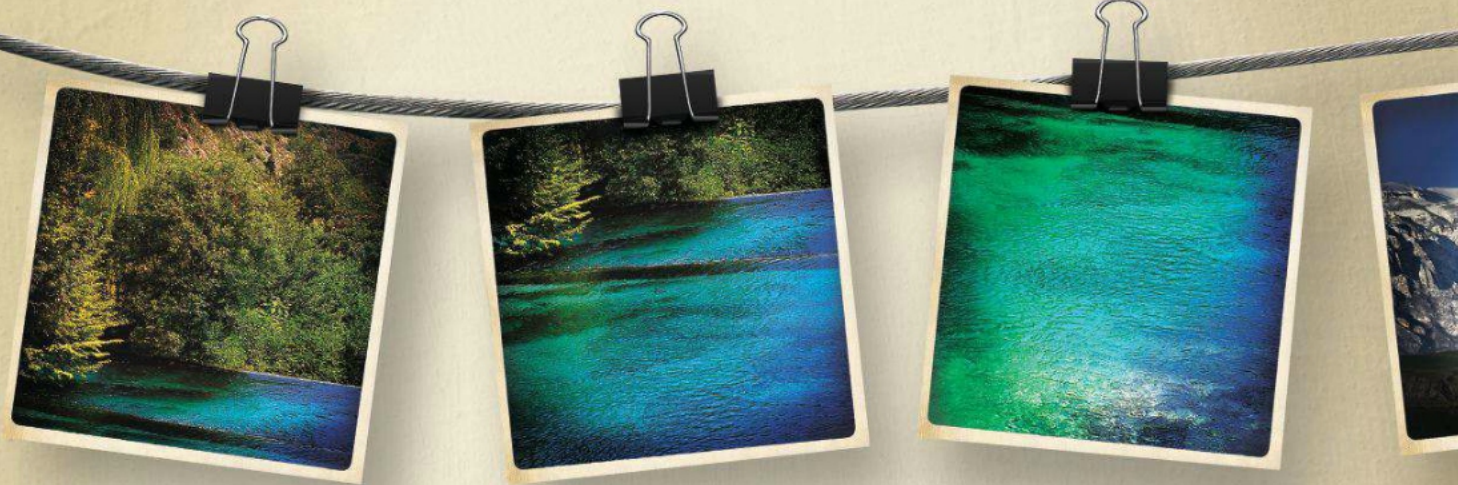
**Miscelate** le farine con un pizzico di sale e fate la fontana sulla spianatoia. Versate al centro 20 g di olio, poi un uovo e cominciate a impastare. Bagnate con 40 g di acqua; lavorate l'impasto finché diventa omogeneo ed elastico. Fatelo riposare coperto per 30'.
**Pulite** la polpa di baccalà da eventuali spine, tagliatela a bocconi e metteteli in una casseruolina con il latte. Cuocetelo per circa 30', finché assorbe quasi tutto il latte. Frullatelo con il minipimer e lasciatelo raffreddare in una ciotola.
**Lessate** i broccoli in acqua, con uno spicchio di aglio sbucciato, per circa 30'; frullateli con un filo di olio, sale e pepe, tenendone da parte qualche ciuffetto.
**Tirate** la pasta molto sottile, lavorandone poca per volta e tenendo l'altra coperta. Ritagliatevi una quarantina di dischi (ø 7 cm), riempiteli con mezzo cucchiaio di baccalà, bagnateli con un po' di acqua e chiudeteli a mezzaluna, pressandoli bene.
**Cuocete** le mezzelune in acqua bollente salata per 2', scolatele e servitele sulla vellutata. Decorate con i ciuffetti di broccoletti rimasti e le mandorle a lamelle. Completate con un filo di olio e pepe.

**FRANCESCA ANTONIOLI**

scorribandeincucina: è questo il nome del suo blog, sul quale pubblica torte e ricette di casa. "Cucinare per me è una passione, molto apprezzata in famiglia: anche i piccoli di casa, 3 e mezzo e 2 anni, assaggiano!".

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

Pubblicato il 27 dic

# I segreti della nostra pasta nascono alla sorgente.

**La pasta Delverde nasce dove nasce il fiume Verde. Forse è per questo che è così buona, perché fatta con le acque più pure di sorgente. Questo è il primo segreto che vi vogliamo svelare.**

Condividi i tuoi **segreti** in cucina su PastaDelverde

Il mio segreto di pasta? Il giusto formato con il giusto condimento. Gennaio è il mese dei carciofi: ecco perchè ho scelto le penne bio Delverde da abbinare ad una crema di carciofi con speck croccante, un piatto genuino e gustoso.
[continua a leggere su wwww.cravatteaifornelli.net]

*Emanuele Patrini:* manager di professione, foodblogger per passione.

Il mio segreto di pasta sono gli ingredienti: pochi e di qualità. Gennaio inizia con l'oro in bocca, con il sapore del Natale e l'anno nuovo alle porte: così gli spaghetti Delverde si vestono a festa grazie al salmone, ai gamberi e al brandy.
[continua a leggere su www.vanigliacooking.blogspot.com]

*Rossella Venezia*: food, photo, cooking tales.

DELVERDE®
ABRUZZO - ITALIA

www.delverde.it

LA POLENTA

# UNA DELIZIA GIALLO MAIS

*È la ricetta più semplice e antica del mondo. Può essere fatta con farina integrale, bramata o fine, per il piacere di consistenze e sapori diversi, rustici o delicati. E quando arriva in tavola, è sempre una festa*

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

**La farina di mais,** detta anche gialla, si ricava dalla molitura dei chicchi (cariossidi) del granturco, che dà prodotti diversi (vedi a fianco) a seconda di come viene macinato. Non contiene glutine, e le sue proteine sono inferiori per quantità e qualità rispetto al frumento. La farina va conservata al fresco, protetta dalla luce, dall'umido e dal calore e, se sfusa, è consigliabile riporla in un contenitore a chiusura ermetica. La polenta è la forma più semplice in cui può venire cucinata: da cibo quotidiano dei contadini, oggi è diventata un piatto ricco e articolato.

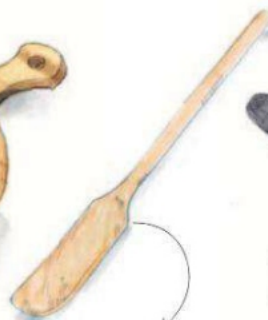
**Gialla integrale** Ottenuta dalla molitura del chicco del mais integro, cioè completo dell'involucro esterno (tegumento), della crusca e del germe.

**Gialla bramata** Ottenuta dalla molitura grossolana del chicco non integro.

**Gialla fine** Ottenuta dalla molitura finissima del chicco non integro; è detta "fumetto" o "fioretto".

## GLI STRUMENTI

**PAIOLO DI RAME**
Di varie dimensioni, in rame battuto, ha pareti spesse, alte e leggermente convesse e il fondo bombato. È pensato per essere appeso nel camino: per questo ha il manico ad arco, oppure da incastrare negli anelli della stufa a legna.

**TAGLIERE DI LEGNO**
Si usa per rovesciare la polenta direttamente dal paiolo o dalla pentola. Va sempre bagnato prima di venire usato, così la polenta non rimarrà attaccata.

**PALETTA DI LEGNO**
Indispensabile per girare con una certa energia la polenta durante tutta la cottura. Deve essere sufficientemente lunga per riuscire a girare senza dover stare troppo vicini con il corpo alla pentola.

**PENTOLA A PRESSIONE**
Per dimezzare i tempi di cottura è la soluzione ideale. Nel calcolo della parte liquida bisognerà tener presente che durante la cottura ci sarà pochissima evaporazione. Tende a bruciacchiare sul fondo conferendo alla polenta, comunque, un po' del tipico aroma di "fumo".

# Integrale, nel paiolo di rame

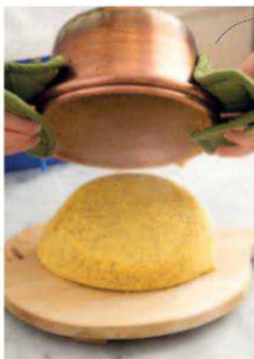
**Portate il paiolo sul fuoco con 2 litri di acqua e 20 g di sale grosso.**

**Unite circa 50 g di latte. A piacere potete sostituirlo con una noce di burro o un cucchiaio di olio extravergine di oliva.**

**Versate a pioggia 450 g di farina gialla integrale, stemperatela inizialmente con la frusta, mescolando bene in modo che non si formino grumi; proseguite girando con**

**la paletta di legno per 50-60'. Il movimento deve essere dal basso verso l'alto, lungo i bordi e in mezzo al paiolo: così il rimescolamento sarà quasi "planetario" e anche la parte più a contatto con le pareti del paiolo verrà amalgamata con il resto. La polenta deve bollire sempre e va girata ogni 2-3'. Cercate di tenere puliti i bordi, altrimenti la polenta**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

si brucia, si stacca e cade nel resto della massa in cottura conferendo troppo gusto di bruciato. Girate la polenta sul tagliere bagnato. Affettatela con il filo di cotone:

passatelo sotto la polenta e tagliate le fette dal basso verso l'alto. Al contrario il taglio verrà meno bene perché la polenta forma subito una pellicola superficiale.

**Segreto**
Perché la polenta si stacchi facilmente dalle pareti del paiolo, bagnate la paletta e inseritela tra la polenta e il paiolo lungo tutto il bordo dello stesso. Bagnate la paletta ogni volta che la inserite.

## Come riutilizzarla

La polenta avanzata è perfetta per essere riutilizzata. I suggerimenti che presentiamo in queste pagine sono intercambiabili e adatti a tutti i tipi di polenta.

**Alla griglia** Tagliatela in fette regolari non troppo grandi e spesse circa 1 cm. Appoggiatele sulla piastra rovente e non giratele fino a quando non si saranno formate la crosticina e le righe della grigliatura. Provate con la paletta su un angolo di una fetta, se segue il movimento e si stacca proseguite, altrimenti aspettate o la fetta si romperà. Accomodate le fette in un piatto e usatele come accompagnamento per creme di verdure o come base per dei crostini con funghi oppure formaggi cremosi: saranno perfetti da servire come antipasto o aperitivo.

## Bramata, in pentola a pressione

Raccogliete nella pentola a pressione 2 litri di acqua e una foglia di alloro.

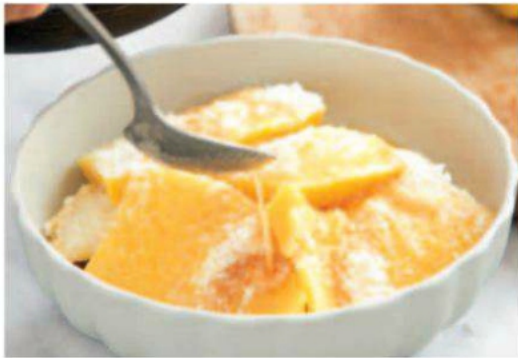
Unite un cucchiaio di olio.

Aggiungete 30 g di sale (la dose è maggiore rispetto alla cottura scoperchiata perché c'è una minore evaporazione).

Versate 450 g di farina a pioggia e mescolatela rapidamente con la frusta facendo in modo che non si formino grumi.

Coperchiate e lasciate cuocere la polenta per 20' da quando la pentola inizia a fischiare.

Spegnete, lasciate sfiatare il vapore e aprite il coperchio. Troverete che l'acqua e la polenta sono quasi separate: è normale. Basterà mescolare con energia e costanza per qualche minuto con la paletta di legno per ottenere la giusta consistenza cremosa. Servite subito la polenta condendola a piacere oppure, se volete prepararla con qualche ora di anticipo, potete versarla in una ciotola, livellarla con il cucchiaio di legno bagnato e coprirla con un canovaccio inumidito. Accomodatela sopra un bagnomaria tiepido. Al momento di servirla, giratela sul tagliere bagnato e tagliatela con il filo di cotone. Quando disporrete le fette nei piatti, mettetele sempre con il lato appena tagliato verso l'alto: in questo modo la fetta offrirà la sua parte cremosa e non quella ricoperta dalla pellicola, formatasi a contatto con l'aria.

## Come riutilizzarla

**Al forno** Tagliate la polenta avanzata in losanghette, disponetele in una ciotola, che possa andare in forno, e conditela a strati con burro spumeggiante e abbondante grana grattugiato. Passatela sotto il grill per qualche minuto e servitela subito ben calda.

**Scagliozzi** Affettate la polenta avanzata in forme regolari: parallelepipedi, triangoli o dischi. Infarinateli e friggeteli in abbondante olio di arachide a 175-180 °C fino a completa doratura. Teneteli sempre in movimento nell'olio usando il ragno, altrimenti rischiano di attaccarsi l'uno all'altro. Scolate gli scagliozzi su carta da cucina e spolverizzateli di sale. Serviteli subito. Sono ottimi come accompagnamento al baccalà mantecato, a broccoletti o funghi trifolati, oppure, da soli, come aperitivo.

## Fine, in casseruola

In una ciotola stemperate a freddo 200 g di farina di mais gialla fine con 500 g di latte, mescolate bene affinché non si formino grumi. Intanto portate sul fuoco 500 g di acqua con un pizzico di sale e unitevi la farina stemperata nel latte. Mescolate con energia e cura con la frusta per qualche minuto; proseguite nella cottura per 40-45' sul fuoco medio, girando costantemente con la paletta di legno.

**Come farla dolce** Versate la polenta fine nelle ciotole usando il mestolo e bagnandolo a ogni utilizzo. Unite 15-20 g di zucchero e completate con 20 g di latte o di panna freschi.

Testi Angela Odone

# Lo spezzatino
## così si prepara al meglio

*Possono cambiare il tipo di carne, condimenti e aromi, ma la tecnica è la stessa. E, se ben eseguita, fa la differenza tra uno spezzatino morbido, succulento e ben amalgamato, e uno spezzatino che pare lessato*

**DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI**

Nella scelta delle carni è importante che vi sia una buona percentuale di tessuto connettivo: nelle carni avicole usate le cosce, per il maiale non la lonza, ma la spalla. Nei bovini, buoni i vari tagli della spalla o, nella coscia, il muscolo dello stinco o il "pesce" e la noce.

La base di partenza dello spezzatino è il "soffritto", primo elemento aromatico che completa il gusto. In base al tipo di carne, scegliete tra cipolla, scalogno o porro, insieme al sedano, che ha un profumo intenso ed erbaceo, e alla carota, che apporta dolcezza.

Il secondo elemento aromatico viene apportato da eventuali spezie che possono caratterizzare la preparazione (curry, paprica, coriandolo) o da erbe aromatiche tritate o legate a mazzetto. Anche lardo, pancetta e guanciale aggiungono aromi.

Tagliate la carne a bocconcini e cospargetela con un velo di farina; non esagerate altrimenti la salsa sarà troppo legata e la carne avrà una patina poco gradevole. Attenzione: infarinate la carne solo prima di rosolarla.

Arrostite la carne a fuoco vivo e con poco olio per 2': questo è il segreto dello spezzatino. Utilizzate una padella molto larga: la carne deve coprire il fondo senza ammassarsi, smuovetela velocemente per permettere l'evaporazione della parte umida.

Versate la carne nel "soffritto" rosolato dolcemente. Unite eventuali erbe o spezie oppure pomodori o altri ortaggi e lasciate insaporire a fuoco vivo per un minuto. Se gli ortaggi hanno un tempo di cottura inferiore alla carne dovranno essere aggiunti più tardi.

L'ultimo elemento aromatico viene apportato dal vino. Bianco o rosso, se la salsa dovrà essere chiara o scura, e in riferimento al tipo di carne. La quantità varia in base all'intensità aromatica del vino e secondo la ricetta (sarà maggiore, se volete accentuare la predominante del vino).

Salate (poco), coprite la carne con brodo e portate a cottura a fuoco dolce. Durante la cottura aggiungete eventualmente altro brodo secondo necessità. Alla fine la salsa dovrà essere ridotta della metà. Correggete di sale e date un tocco di freschezza con un'erba tritata adatta alla preparazione.

# La Cucina Italiana anni '50

## Nasce la prima linea di complementi tessili per la cucina firmata La Cucina Italiana

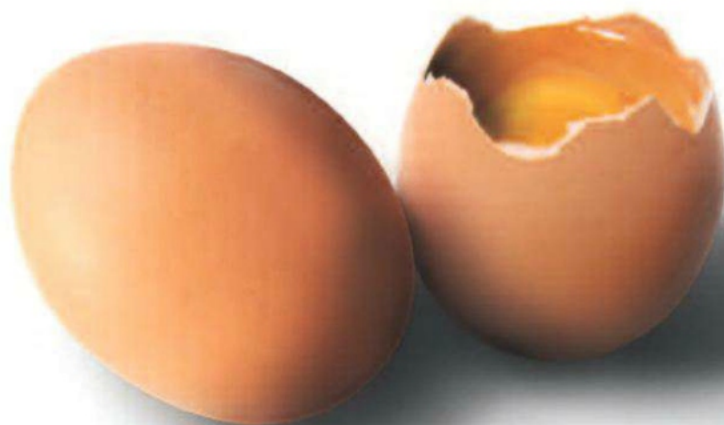
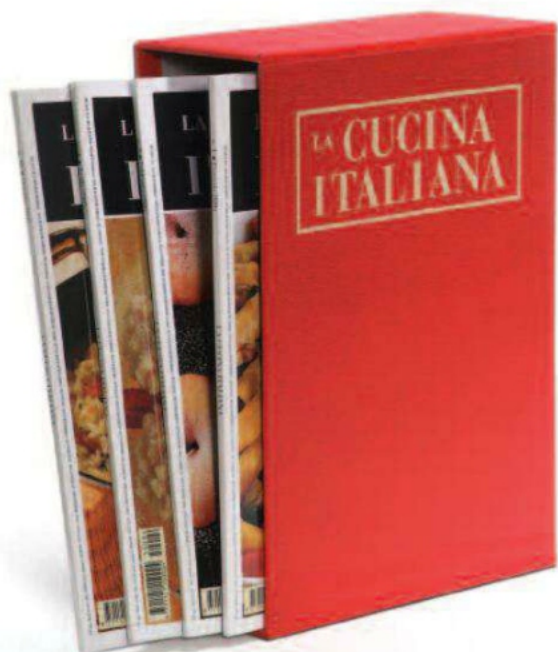
**BORSA**
cotone 100% canvas
misure 44x40x16cm
prezzo: 19€

**GREMBIULE**
cotone 100% canvas
misure 67x67cm
prezzo: 45€

**SET 2 TOVAGLIETTE**
60% cotone 40% lino
prezzo: per la coppia 28€

La Cucina Italiana presenta la prima collezione di tessili per la cucina nata dalla collaborazione con l'azienda Tablecloths.it. Una sacca per la spesa, tovagliette all'americana per il brunch e un pratico grembiule per preparare i manicaretti piu̧ gustosi riportano al contemporaneo i favolosi anni '50 e le meravigliose "massaie" protagoniste delle copertine dell'epoca.

**I prodotti, interamente realizzati in Italia tutti in fibre naturali sono a disposizione del pubblico e si possono acquistare esclusivamente on line sul sito tablecloths.it**

www.lacucinaitaliana.it

Custodisci i tuoi segreti.

Un anno insieme
a La Cucina Italiana è un anno
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite
e proteggile con l'elegante, esclusiva
custodia. Ordinarla è facile: basta versare
**14,90 euro** cadauna (IVA e spese di spedizione
incluse) sul conto corrente postale
n° 53660387 intestato a S.O.F.I.A. srl.
Per abbreviare i tempi di spedizione inviare copia
della ricevuta via fax al n 02 84402207
o via email all'indirizzo
arretrati.quadratum@sofiasrl.com
unitamente a un recapito telefonico.
Per pagare con carta di credito collegarsi
al sito www.sofiasrl.com

Per informazioni: tel. 02.84402232 dalle 9.00 alle 14.00 - arretrati.quadratum@sofiasrl.com

# i piaceri

gennaio 2013


**110**

**Beviamoci sopra**
Dal Raboso al Pinot grigio: una nuova Doc è nata a Venezia. Fatta da donne con le idee chiare

**114**

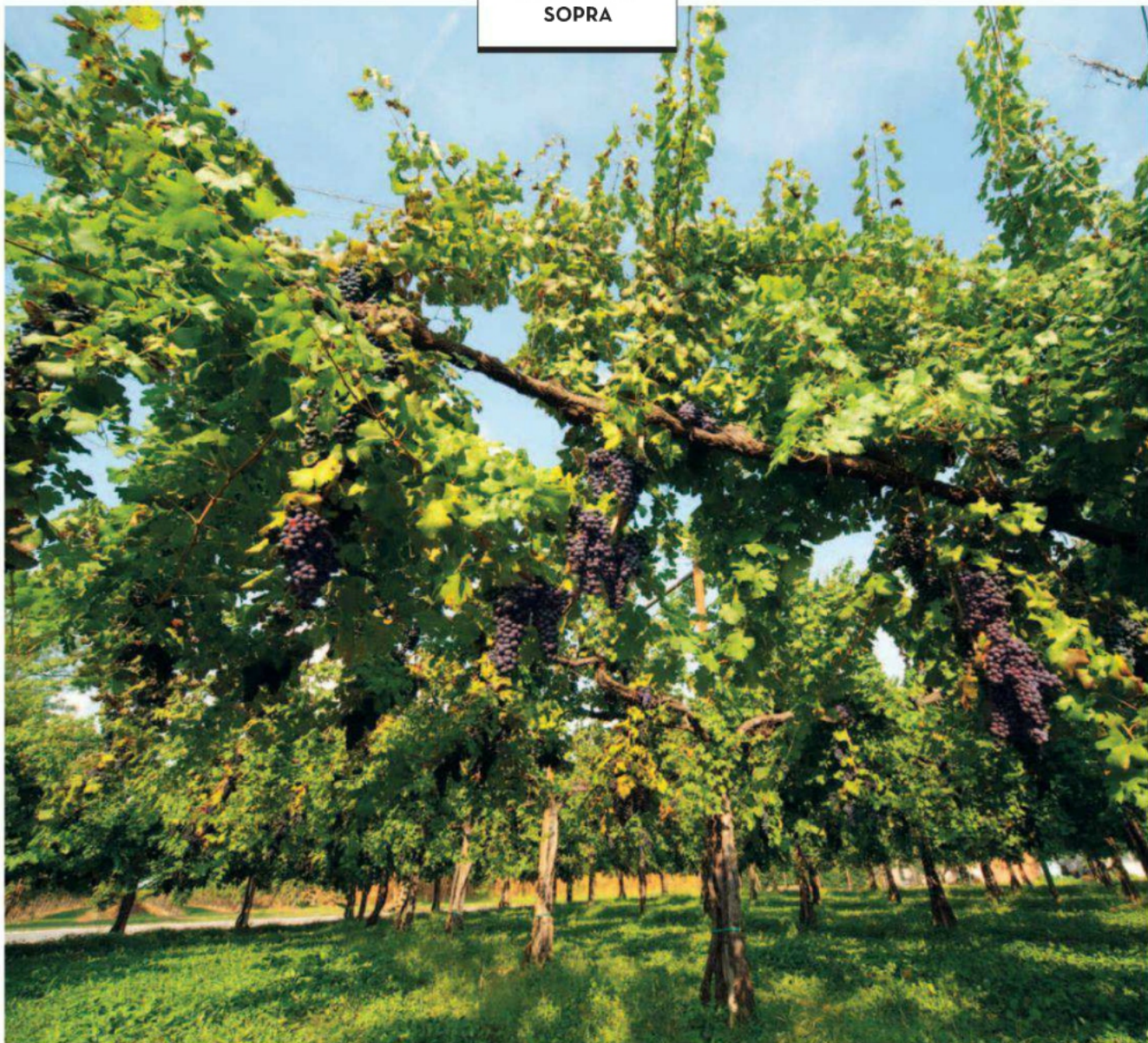
**A scuola dal sommelier**
Come e dove conservare i vini in casa propria? Ecco tutti i consigli per farsi una cantinetta

**116**

**Inverno in Trentino**
L'incanto della Val di Fassa sotto la neve: buone tavole, boutique del gusto, rifugi ospitali

**122**

**Giovani stelle brillano**
Nella nuova guida Michelin emergono gli chef under 30. Le loro parole d'ordine: semplicità e territorio


foto Stefano Amantini

# Venezia, nuova terra di vini

*I vitigni, dal raboso all'ex tocai, non sono piantati in laguna, ma in tenute storiche e aziende famigliari delle Venezie orientali. Li sta valorizzando un Consorzio appena nato. Con molte donne che hanno le idee chiare*

**TESTO MIRTA OREGNA**

Venezia non è (solo) una città. È anche un brand che funziona in tutto il mondo, applicabile a qualsiasi soggetto. Anche ai vini. E si chiama per l'appunto Venezia un nuovo Consorzio (consorziovinivenezia.it) costituito da oltre 160 produttori, tra cui molte donne che hanno da dire la loro. Qualcuno si è chiesto se ora i vigneti nascessero sulla sabbia della laguna… In realtà si tratta di un territorio ben più vasto, nelle Venezie orientali, tra i fiumi Tagliamento, Lemene, Livenza e Piave. "I nobili veneziani", racconta Carlo Favero, enologo direttore del Consorzio, "navigavano nell'Adriatico alla ricerca di vitigni, per coltivarli poi nelle loro tenute di villeggiatura dell'entroterra veneziano". Alcune aziende vitivinicole hanno ancora sede in queste tenute storiche, altre sono sorte in anni più recenti, spesso a

**A sinistra**
Una storica vigna di raboso, uva che viene vinificata in cinque modi diversi, dallo spumante al passito.
**A destra**
Uno dei canali di Treviso. Il territorio della città è parte del nuovo Consorzio Vini Venezia.

conduzione famigliare. Interessanti le quote rosa: donne che hanno fatto del vino e delle cinque Denominazioni in cui è suddiviso il Consorzio ragione di orgoglio personale.

Perché di orgoglio si tratta quando si lavora un vino come il Raboso, detto "rabbioso" per la sua alta carica di acidità, nonostante la vendemmia tardiva, come spiega Ornella Molon dell'omonima azienda (www.ornellamolon.it) passeggiando in quello che fu il "domenicale di campagna" della famiglia veneziana Querini-Stampalia: "Lavorato in maniera moderna, specie se dimenticato in cantina, regala un inconfondibile sentore di marasca". Il Raboso, pura espressione del territorio e della Doc Piave, se invecchiato risulta perfetto su un arrosto succulento, ma si beve volentieri anche giovane, per dissetarsi, o in versione dolce a fine pasto con piccola pasticceria secca veneziana. Parola di Emanuela Bincoletto di Tessère (tessereonline.it), "rabosista" convinta che nella sua piccola azienda biologica ne vinifica addirittura quattro tipi: l'Igt Raboso fatto in acciaio, la Doc che passa in botte, il rosato con metodo champenoise e il passito, battezzato Rebecca (dolce ma di carattere).

C'è un quinto modo per lavorare il Raboso: tenendolo a lungo in cantina per produrre la Docg Malanotte. È questa il fiore all'occhiello dell'azienda di Antonio e Vittoria Bonotto della Tenuta Bonotto delle Tezze (bonottodelletezze.it), una famiglia che lavora il vino da fine '700: siamo nell'omonimo borgo sulla sinistra del Piave, dove nasce quel Raboso che, vinificato con una percentuale passita delle sue uve, diventa Malanotte, insignito dal 2010 della Docg. "Un vino che cresciamo come un figlio", racconta Vittoria nella cantina che fu dei dogi, "emblematico del nostro territorio, un vino quasi da meditazione (si beve da solo, a fine pasto) ma che ha una piacevolezza senza pari".

Con il nome di Venezia si chiama anche la più recente delle cinque Denominazioni presenti nel Consorzio: tra le diverse tipologie della Doc Venezia, nata a fine 2010, spicca il Pinot grigio. È questa una delle passioni di Francesca Genovese, proprietaria dell'azienda Mazzolada (www.mazzolada.it), che afferma una semplice verità: "Il vino, alla fine, deve piacere!". Ed è proprio il caso dei suoi Pinot grigio, che sorprendono con una presa sul palato corretta e impeccabile.

Tra i compiti del nuovo Consorzio Vini Venezia c'è stato quello di far rivivere una Denominazione un tempo amatissima, che solo per un pasticcio legislativo (a livello europeo) è scomparsa dal territorio: si tratta dell'ex Tocai (oggi Tai), la cui produzione è inclusa nelle Doc Lison-Pramaggiore e Docg Lison. Si assaggia fra i tanti quello che Adriana Marinatto produce insieme al marito Giuliano in Borgo Stajnbech (www.borgostajnbech.com), storico borgo *stagnibech*, come recitano gli antichi documenti appesi alle pareti della cantina. Il loro premiato 150 Lison Classico Docg è pura espressione del territorio con uve (ex Tocai) che devono superare l'estate per regalare un bianco minerale (il terreno è ricco di caranto, un'argilla limosa molto compatta), morbido, elegante, dal caratteristico retrogusto di mandorla, disegnata nella filigrana della raffinata etichetta. Un bianco che regge anche l'abbinamento a baccalà e soppressa.

## TAVOLE CON VIGNA

**La Tavernetta del Tocai**
Proprietà da tre generazioni dei Bellotto, che offrono i vini de La Frassinella, azienda di famiglia, e cuociono le carni sull'antico *fogher*, anche sottovuoto. www.ristorantetavernettadeltocai.it

**Ca' Landello**
Casa colonica ristrutturata in trattoria moderna e affacciata su vigneti dell'azienda vinicola Sutto. Piatti e prodotti della tradizione locale, dal fegato alla veneziana alla soppressa. www.sutto.it/ca-landello

**Gambrinus**
Storico indirizzo a conduzione famigliare (i Zanotto, produttori dell'Elisir Gambrinus) declinato in duplice versione: l'elegante Parco Gambrinus e l'informale Osteria. www.gambrinus.it

## LE DOC DEL CONSORZIO

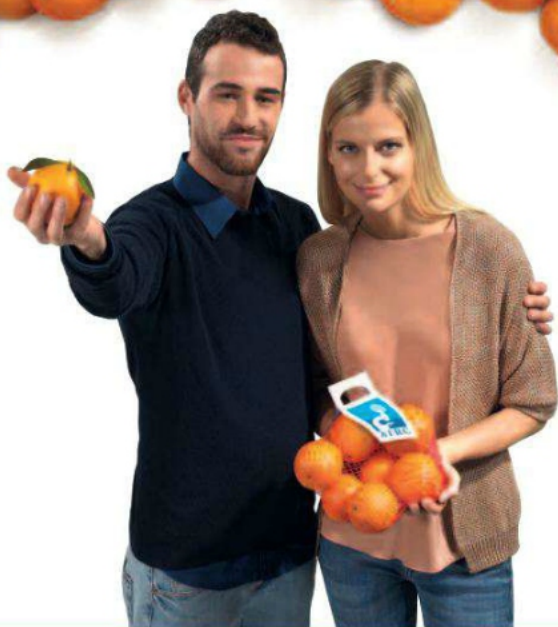
**Doc Piave**
Nella zona del Piave, include una varietà di terreni e presenze varietali. Ne è simbolo il Raboso del Piave, anche passito.

**Docg Malanotte del Piave**
È frutto di un Disciplinare che prevede la vinificazione del Raboso con il 15%-30% di uve passite.

**Doc Lison-Pramaggiore**
Nell'estrema parte orientale della provincia di Venezia, si caratterizza per il territorio argilloso.

**Docg Lison**
Nasce nel 2010 nell'area dell'ex Tocai. È un bianco costituito per almeno l'85% di vitigno tocai.

**Doc Venezia**
Ultima nata nel territorio delle province di Venezia e Treviso. La produzione si caratterizza per i vitigni internazionali tra cui Pinot grigio.

foto Arch. Foto Consorzio Vini Venezia

4 STILI DI BARBERA

# Vibrante, vinosa freschezza

Colline vitate a barbera nell'Astigiano. In Piemonte, sua terra di origine, questo vino viene declinato al femminile, mentre nel resto d'Italia diventa anche *il* Barbera.

Di casa nel basso Piemonte e fra Pavia e Piacenza, con sprazzi dal Garda al Trevigiano e pure in terra sarda, *la* Barbera rappresenta il miracolo italiano del vino degli anni '80. Giacomo Bologna, viticoltore astigiano, per primo le dedicò la ricerca e la cura fino allora riservate al ben più blasonato Nebbiolo. Ne selezionò gli acini e, dopo attenta fermentazione, osò la barrique, come per i grandi bordolesi. Tanto che oggi pochi esperti direbbero che la Barbera è vino facilone, forse frizzantino, da salume... Alta acidità e profumi "vinosi" (non distinguiamo, in un'ottima Barbera, il fruttato dal floreale e dallo speziato come in altri vitigni, ma li cogliamo in un meraviglioso insieme che si aggiunge al caratteristico aroma di vino fresco, di vibrante succo di uva in fermentazione) le danno un grande potenziale di invecchiamento e versatilità. Così, secondo il terroir e lo stile, il tocco, del viticoltore, ognuno potrà trovare la sua compagna di bevute ideale. [*yoel abarbanel*]

### **L'ETICHETTA** DAL CUORE DELL'ETNA

"L'anima di cenere e pietra lavica" del rosso Igt "Profumo di Vulcano" esplode come un magma già nella sua materica etichetta, promessa veritiera di quello che si proverà nel bicchiere. Creato dal colto sommelier Federico Graziani da centenarie viti franche di piede di nerello mascalese e nerello cappuccio recuperate da Salvo Foti, esperto di viticoltura etnea, il vino è un gioiello che meritava una veste speciale. Il nome, scaturito dal celebre gastronomo inglese Andy Hayler, ne enfatizza la voluttà e la forza. L'immagine, di grande impatto visivo ed emozionale, evoca la potenza soprannaturale dell'Etna. Tratta da un'opera dell'amico pittore e hair stylist Pier Giuseppe Moroni (smalto e catrame su Polaroid), è stata riprodotta in modo tridimensionale dalla stamperia Artigraf a Firenze per 1200 bottiglie soltanto: quintessenza vulcanica. [*carlo spinelli*]
www.profumodivulcano.it

**Barbera d'Asti Sup. Docg "Cipressi della Court" 2010**
13,5% vol. - € 7,50

Un produttore storico per "la" classica interpretazione della Barbera, affinata in botte grande, non troppo invasiva su freschezza e vinosità. Di magistrale eleganza, senza rinunciare alla concentrazione, ha colore rubino granato e note quasi balsamiche di legno e cassis, con più fresco sottofondo di ciliegia e prugna. In bocca è calda e morbida, di bella persistenza. In calici da Barolo sui 18 °C. **Michele Chiarlo, Calamandrana (AT), tel. 0141769030, www.michelechiarlo.it**

**Piemonte Barbera Doc "Mounbè" 2005**
14% vol. - € 12

Viticoltore fuori dagli schemi, Stefano Bellotti ha fatto uscire questa Barbera dopo annate successive, per potere apprezzare al meglio il vigore del 2005. Un'esemplare Barbera naturale, di lunghissimo affinamento: colore granato opaco, profumi di fogliame, terra, cuoio, confettura di more, fuse per magica alchimia. In bocca è carnosa e potente, ancora lievemente fresca nel finale. Sui 16 °C, scaraffata. **Cascina degli Ulivi, Novi Ligure (AL), tel. 0143744598, www.cascinadegliulivi.it**

**Provincia di Pavia Igt "9Cento" 2004**
15% vol. - € 26

L'astro del "nuovo" Oltrepò Eugenio Barbieri tratta la barbera, secondo tradizione, insieme ai compagni di scuola croatina e uva rara. Vinificazione lenta e premurosa, e affinamento in due distinti carati riescono a estrarne grande intensità: al naso pepe nero e menta, sandalo e cannella, in bocca vigore e densità, aiutati dall'alcol, che permane sulla lingua e poi in gola per minuti... **Podere il Santo, Rivanazzano (PV), tel. 038392244, www.ilsanto.biz**

**Colli Piacentini Doc Barbera "Lallabi" 2010**
14,5% vol. - € 10

Un'espressione pura e semplice del vitigno, coltivato nel rispetto del ciclo vitale della pianta e del terreno. Una barbera che non subisce, e si esalta nelle sue note più fragranti e morbide, "da masticare", magari con qualche formaggio stagionato. Rubino brillante, profumi di frutta rossa con una bella nota terrosa e foglie fresche nel finale. In bocca è sapida ma leggera, consistente ma beverina. A 16 °C in calici da bianco. **Marco Cordani, Carpaneto Piacentino (PC), tel. 0523850130, www.aziendacordani.it**

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

# La cantinetta: come allestirla

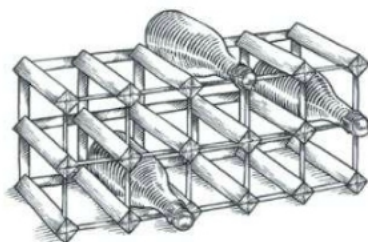
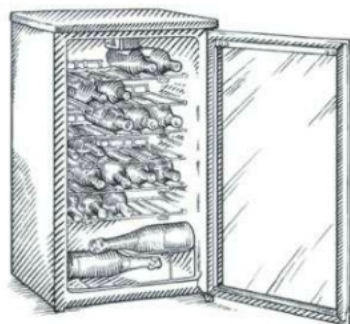
Passione per il vino, buon senso e spirito economico, ecco le prime ragioni per farsi una cantinetta in casa. Vi si potranno conservare vini acquistati in anticipo (magari all'ingrosso e a prezzi convenienti) e disporre così di una piccola riserva di etichette assortite per tutti gli ospiti e le occasioni (evitando di correre ogni volta all'enoteca...). Senza contare che tutti i vini, per essere apprezzati al meglio, hanno bisogno da qualche giorno a lunghi periodi di riposo in cantina per affinarsi con una giusta sosta in bottiglia.

Per prima cosa va considerato il luogo: chi dispone di uno spazio in casa (potrebbe andare benissimo anche un ripostiglio) dovrà assicurarsi che la temperatura dell'ambiente sia contenuta tra 10 e 15 °C, e che si tratti di un locale buio e moderatamente umido. Inoltre non vi dovranno mai essere stivati merci o alimenti che emanano odori particolari (evitate perciò salumi, formaggi, aglio, agrumi...): il vino infatti continua a evolversi anche in bottiglia e quindi occorre che le modificazioni siano tenute massimamente sotto controllo, evitando contaminazioni con gli odori esterni, che possono passare attraverso il tappo! Queste accortezze diventano poi essenziali nel caso di vini di pregio, che non devono assolutamente compromettersi.

Lo stesso discorso vale per il locale cantina vero e proprio, dove la temperatura dovrà essere controllata con un termometro che permetta di valutare il presentarsi di sbalzi di temperatura, da evitare accuratamente; l'umidità dovrà essere compresa tra 60-70%; dovranno essere assenti caldaie ed eventuali tubi caldi andranno rivestiti di materiale isolante.

Oltre al clima del locale, è fondamentale anche la disposizione delle bottiglie. Dovranno essere riposte sdraiate in orizzontale o ancora meglio inclinate nella direzione del collo: in questo modo il vino riesce a bagnare il tappo e ne mantiene l'elasticità, evitando che asciugandosi perda la sua tenuta e lasci passare troppa aria.

Vini bianchi e spumanti, rosati e rossi andrebbero conservati a temperature leggermente diverse, che si possono avere solo in una vera cantina: qui i vini bianchi e gli spumanti saranno disposti nella parte bassa degli scaffali, cioè vicino al pavimento, dove è più freddo, mentre i vini rossi, secondo la tipologia, saranno posti più in alto: i rosati e i rossi giovani a metà, i rossi da invecchiamento invece nella parte più alta dello scaffale.

Una volta individuata e approntata nel modo migliore la sede, bisognerà procedere con le scelte dei vini e gli acquisti, in modo da ottenere un assortimento completo e razionale, considerando tutte le esigenze di consumo nel corso di un anno e magari pensando anche a qualche pezzo da collezione: sarà l'argomento della prossima puntata.

**Portabottiglie**
Consente di tenere le bottiglie distese. Se si usano semplici scaffali suddivisi in caselle, è bene che siano di legno, per mantenere la temperatura costante e attutire le vibrazioni.

**Cantinetta frigo**
Ottima soluzione per chi non dispone di un locale adatto, offre temperature regolate in modo differente secondo i vari ripiani, simulando così il clima di una vera cantina.

LE SCELTE DI GENNAIO

## Cosmopolita toscano

**8 1/2**

**Corasco 2009, Appassimento breve, Rosso delle Venezie Igt**
14% vol. - € 12

Dalla ricerca con l'Università degli Studi di Verona e una costante innovazione, nasce questo rosso color rubino intenso, piuttosto consistente e concentrato. Profumatissimo di frutta matura, rivela note di marmellata, di rosa, di glicine, di iris, e leggerissimi tocchi di spezie nel finale. Il sapore è pieno, molto morbido, avvolgente, appena tannico, caldo di alcol, ma sostenuto da un'importante freschezza. Persistenza lunga su note di frutta matura. Sui 18-20 °C con filetto di manzo al tartufo nero.
**Agricola F.lli Tedeschi, San Pietro in Cariano (VR), tel. 0457701487, www.tedeschiwines.com**

**9**

**Toscana Igt Rosso 2008**
14,5% vol. - € 60

Potente e ricco di gusto, questo rosso è una sintesi perfetta di stile internazionale e spiccato carattere del territorio. Color granato quasi profondo, limpido e molto consistente, sprigiona intensi aromi di frutta rossa matura e sentori di pepe, per chiudere su note balsamiche finissime. In bocca è secco con un corpo molto pieno, morbido e vellutato, ben equilibrato fra tannini, alcol e acidità, appena sapido e con una persistenza di lunga durata su note delicatamente speziate. Sui 18-20 °C con agnello al forno, arista alla fiorentina.
**Petra Azienda Agricola, Suvereto (LI), tel. 0565845308, www.petrawine.it**

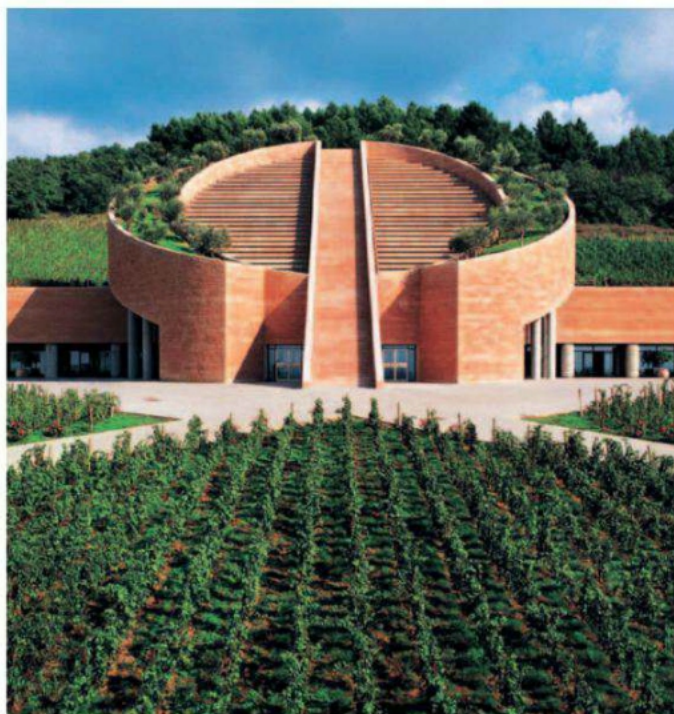
**Passito di Pantelleria Doc "Sangue d'Oro" 2009**
14,5% vol. - € 45

Carole Bouquet, affermatissima attrice francese, si è innamorata dell'isola di Pantelleria e del suo passito, che produce in piccolissima quantità con grande passione, e risultati sorprendenti. Colore giallo oro, brillante e consistente. Bouquet ricco dagli eleganti sentori di frutta matura, appassita e candita, tocchi di radice di china e di cardamomo e delicate note di miele nel finale. Sapore dolce, vellutato e suadente, quasi mieloso su un ottimo supporto di acidità e sapidità, che contribuiscono al suo equilibrio e ad allungare la gradevolissima persistenza. Sui 14-18 °C con anatra all'arancia, pecorino siciliano stagionato, cannoli alla siciliana.
**Carol Bouquet, www.sanguedoro.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto di Alvise Barsanti

4 EXTRAVERGINI DA GRANDI AZIENDE VINICOLE

# Quando l'olio nasce tra le vigne

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

La spettacolare cantina di Petra, opera di Mario Botta, incuneata tra filari di vite e alberi di olivo, ben rappresenta la duplice anima produttiva dell'azienda.

Chi produce grandi vini sa anche produrre grandi oli? Noi abbiamo provato diversi extravergini di cantine famose, apprezzandone non solo la qualità, ma anche la capacità di vestire le bottiglie con eleganza. E, quanto meno nel presentare le bottiglie, i vignaioli-olivicoltori sono forse più bravi degli olivicoltori puri: chi produce vino ha l'abitudine di confrontarsi con un pubblico più esigente, ed è portato perciò a spendere molto anche per l'olio. Maggiore capacità di investimento, una più sapiente organizzazione commerciale, oltre a un marketing attento sono i punti di forza delle grandi cantine. Tuttavia, non tutte le aziende vinicole sostengono i propri extravergini come dovrebbero, ed è un vero peccato, perché gli oli prodotti dai vignaioli-olivicoltori sono spesso di alta qualità. Vi invitiamo alla prova con le nostre proposte: una scelta di alcune grandi eccellenze, tra le tante che meriterebbero un assaggio.

## ENOTECHE: PRIMO PIANO PER GLI EXTRAVERGINI

Peccato che nelle nostre enoteche l'olio sia ancora relegato in spazi marginali con altri prodotti "di supporto". In carenza di oleoteche (o olierie), come quella di Roberta Lavarello a Monte Cremasco (CR), olioextrav.com, sarebbero il luogo ideale per accogliere e promuovere le migliori produzioni olearie. A Olio Officina Food Festival (vedi a pag. 18) si terrà un focus sull'argomento, con il proposito di organizzare un'intesa tra aziende olearie e titolari di enoteche, per ricavare uno spazio di visibilità di primo piano, pensando magari a una "area sensoriale" dedicata, in cui sia possibile annusare gli oli o addirittura provarli nel bicchiere. L'idea, già praticata con successo all'estero, in Italia è stata accolta solo da alcuni pionieri: tra questi Beppe Bertone di Enolora (enolora.it), che a Chiuro (SO) organizza corsi di assaggio per consumatori e per professionisti della ristorazione.

**Petra**
€ 12,50 (bott. 750 cc)

Mix di olive frantoio, leccino, moraiolo e pendolino, è un olio giallo verdolino, dai profumi fruttati con connotazioni erbacee. Sapore vegetale di carciofo. Vellutato e di buona fluidità, lascia in bocca un ricordo di mandorla verde, erbe di campo e un lieve piccante. **Petra, Suvereto (LI), tel. 0565845308, www.petrawine.it**

**Antonelli San Marco**
€ 8,50 (bott. 500 cc)

Da olive bio frantoio, moraiolo, leccino, pendolino e san felice, verde dorato, ha note fruttate erbacee e sentori di carciofo, con amaro e piccante netti e ben dosati. Gusto vegetale, con erbe di campo e spezie nel finale. **Az. Agr. Antonelli San Marco, Montefalco (PG), tel. 0742379158, www.antonellisanmarco.it**

**Librandi**
€ 10 (bott. 500 cc)

Olive carolea, frantoio, tonda di Strongoli e leccino, per un olio verde chiaro dai profumi fruttati con sentori di pomodoro ed erbe di campo, gusto di ortaggi e note amare e piccanti ben dosate, con finale dai richiami di mandorla e noce. **Librandi, Cirò Marina (KR), tel. 096231518, www.librandi.it**

**Planeta Val di Mazara Dop Denocciolato**
€ 10 (bott. 500 cc)

Da olive nocellara del Belice in purezza, è giallo dorato, fruttato ed erbaceo al naso. Elegante e morbido, dal gusto vegetale, con lieve piccante e un amaro equilibrato, ha tocchi di pomodoro e mela e una lieve astringenza in chiusura. **Aziende agricole Planeta, Menfi (AG), tel. 091327965, www.planeta.it**

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Oliviero Toscani

ITINERARIO IN TRENTINO

# Dolce inverno in Val di Fassa

*Tra Moena e Canazei si parla ladino, ci sono panorami spettacolari, si scia alla grande. Ma soprattutto si gusta una cucina raffinata in ristoranti stellati e rifugi d'alta quota. E, tra tome e grappe, si assaggia il meglio delle Alpi*

**TESTO PAOLO PACI FOTO STEFANO AMANTINI**

Se c'è un luogo sulle Alpi dove il gastronomo e il contemplativo, il cultore di vini e grappe e lo sciatore indefesso possono incontrarsi e declinare insieme le proprie passioni, questo è il rifugio Fuciade, in Val di Fassa. Ma il Fuciade rappresenta solo l'ultimo grado di distillazione, in una valle dolomitica che offre in ogni suo angolo un paesaggio naturale, un ristorante, una pista panoramica, una bottega di cose buone da appuntarsi in carnet. Ecco uno dei tanti possibili itinerari, dettati dall'amore per il cibo e per la montagna, tra Moena e Canazei.

### La grande ospitalità della famiglia Rossi

Il Fuciade dunque è la nostra prima tappa, golosa e paesaggistica. Per chi non teme la neve, è pure un'occasione per una passeggiata di 40 minuti nei silenzi del passo San Pellegrino. Chi invece non vuole camminare, deve prenotare un passaggio sui gatti delle nevi del rifugio. Lassù a quasi 2000 metri di quota, alle spalle l'imponente Cima Uomo e intorno solo qualche fienile (*fuciar*, in ladino, è la falce), Emanuela e Sergio Rossi con il figlio Martino, lei in sala e gli uomini in cucina, hanno raffinato negli anni una proposta gastronomica di qualità davvero sorprendente. "La casa è stata costruita dai preti per le vacanze estive", racconta Sergio, nipote di uno dei tre sacerdoti. "Noi l'abbiamo ristrutturata nel 1983, all'inizio non avevamo né acqua né elettricità, e ora abbiamo anche sette camere". Pane, dolci, paste ripiene sono tutti fatti in casa, nel laboratorio annesso alla cucina, e una vera sorpresa è la cantina, 300 etichette soprattutto regionali, protette dall'immagine di Sant'Urbano e dalla cura di Sergio, che le conserva in ambienti climatizzati e a diversi tassi d'umidità. Altra passione del padrone di casa sono le grappe aromatizzate: al cirmolo, ai frutti di bosco, al pino mugo... Ma sono i piatti a essere indimenticabili: abbiamo assaggiato i classici *ciasoncie*, una pasta ripiena di pera selvatica e fichi secchi; i *fagot da mont*, con ragù di selvaggina e mirtillo nero nell'impasto della sfoglia; gli spaghetti di patate con tartufo del Monte Baldo e fonduta di Trentingrana; la zuppa di sedano rapa e mele. Una gastronomia creativa con solide radici ladine: Sergio Rossi alla cucina tradizionale ha persino dedicato un libro, *La ola e la segosta* (Vivalda).

### Vezzena e Puzzone, mugo e ginepro

Scesi a Moena, un villaggio-gioiello che rappresenta la porta d'ingresso alla Val di Fassa, in centro troviamo due negozi che meritano una visita. Una vera boutique del gusto è quella che ha aperto Marcello Tagliati, un emiliano salito in Dolomiti per seguire la sua passione per i prodotti caseari. Nella sua Bottega del formaggio sono esposte le migliori tome d'alta quota: il Vezzena, il Puzzone, il Primiero, tutti di malga, prodotti cioè durante l'estate, quando le mucche sono libere al pascolo; e ancora i formaggi conciati, come il Fienoso di montagna (avvolto nel fieno) e l'Ubriacone, alle vinacce di Teroldego. Formaggi locali, salumi di selvaggina, speck, funghi, mieli e dolci anche nella Cianeva Ladina di Sergio Volcan, ma soprattutto, come indica il nome (*cianeva* in

**Sopra**
Canederli allo speck e alle rape rosse e strangolapreti verdi da L Malghèr, vetrina gastronomica a Pozza di Fassa; la sala da pranzo di Malga Panna, a Moena.
**A sinistra**
Vista sul Catinaccio dalla Baita Cuz, al Buffaure, www.rifugiobaitacuz.com

**Sopra**
Gli speck di Carpano, salumificio con punto vendita a Pozza di Fassa; l'enoteca Valentini a Canazei.
**A destra, in senso orario**
Un antipasto del L Chimpl a Vigo di Fassa; l'esterno del rifugio Fienile Monte al passo Sella; lo stinco di vitello del Fienile; Sergio e Martino Rossi, chef del Fuciade al passo San Pellegrino.

ladino significa cantinetta), grappe, alla ruta e all'ortica, al mugo e al ginepro, al cirmolo e alla genziana: tutti i profumi dei prati di montagna sotto spirito.

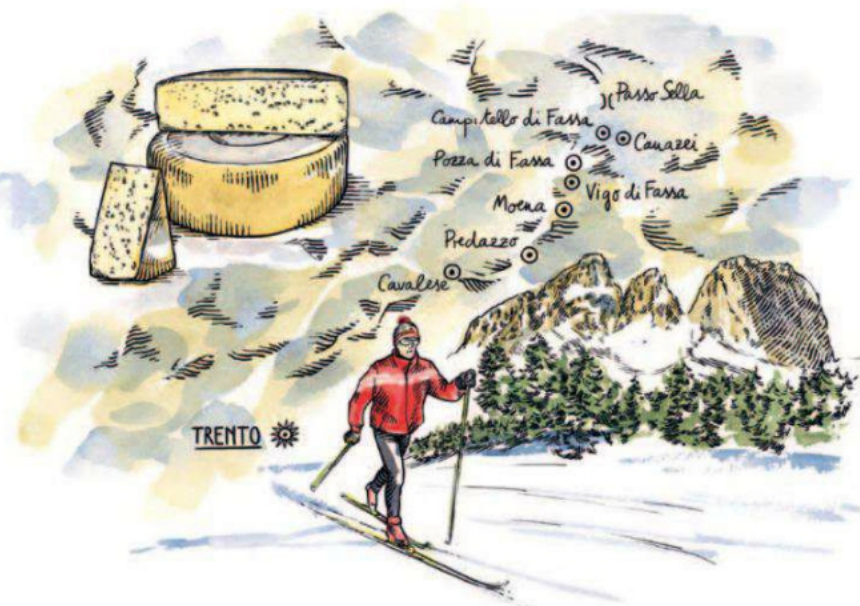
### La prima stella del Trentino

Moena vanta un'alta concentrazione di buone tavole e ogni indirizzo ha una sua propria identità. Alta cucina e vista panoramica sull'intera valle sono gli atout della Malga Panna, una ex casa contadina costruita dalla famiglia Donei un secolo fa ai 1400 metri della frazione Mojenacia, poi trasformata in rustica osteria e dal 1993 prima stella Michelin del Trentino. Qui operano Paolo Donei ai fornelli, con il fratello Massimo in sala e in cantina, e grande è il contrasto tra l'ambiente, ricco di legno e oggetti dell'artigianato ladino, e le proposte raffinate che arrivano dalla cucina: insalata croccante di maialino con cipolla rossa e finferli, wafer alla senape con tartare di cervo, gel di erbe e mala, spaghetti tiepidi con salmerino su crema di topinambur, nocciole e uova di trota.
Tutt'altro stile per il Foresta, una stazione postale ottocentesca, sulla strada che viene da Pedrazzo, trasformata in albergo e ristorante. Il vino è la vera passione dei fratelli Schacher, che hanno apprestato un percorso quasi museale nelle cantine, il Volto dal Vin, dove attraverso 500 etichette si impara tutto dell'enologia trentina. Sono rappresentati tutti i produttori, ma uno spazio speciale, un vero "tempio", è dato al San Leonardo, presente in tutte le annate. In cantina è allestito anche un romantico tavolo per due: qui, come al ristorante, si assaggiano proposte regionali come il filetto di cervo al ribes rosso, tortelli al radicchio e Fontal di Cavalese.
Risalendo la Val di Fassa, dopo Moena si incontra Vigo, dove in frazione Tamion si trova una vera perla nascosta: il ristorante L Chimpl, annesso all'Hotel Gran Mugon. La minuscola sala è decorata con le bellissime maschere di legno del carnevale fassano e le poesie di Frumenzio Ghetta, zio degli attuali proprietari e storico della valle, soprannominato appunto Chimpl (è un uccellino dei boschi, il ciuffolotto). Qui si assaggiano le creazioni di Stefano Weiss, un maestro di sci e grande inventore di estrosi accostamenti, come la spuma di mais su granella di fegatini, segalino e caviale di tartufo, canederli al Puzzone di Moena con crema di cipollotto e speck croccante.

### Una nuova casa per il Cuor di Fassa

Il seguente villaggio alpino si chiama Pozza, e anche qui si trova una concentrazione speciale di botteghe del gusto. Merita una visita anche solo per il colpo d'occhio sul banco dei salumi Carpano, che produce direttamente in un piccolo stabilimento a Falcade (versante bellunese) e garantisce la qualità dell'intera filiera: una novità sono le pendole (carne secca "da passeggio"), ma da provare sono anche il prosciutto di Pasqua affumicato, i salumi di selvaggina dal cervo al capriolo, lo speck e le specialità di maiale affumicato, carré e puntine. Carpano prepara anche specialità gastronomiche in scatola, come il ragù di cervo o di camoscio. Nella stessa piazzetta di Pozza si trova anche il negozio L Malghèr, dove opera

Cena - Dinner
Fonduta Di Carne
24/03/12 + 25/03/12

**A destra, in senso orario**
L'insalata croccante di maialino con cipolla rossa alla Malga Panna di Moena; panorama sulle Dolomiti della Val di Fassa; la "passeggiata nel bosco", dessert del ristorante L Chimpl; Sergio Valentini, enotecario e guida alpina a Canazei.

la famiglia Dellagiacoma, una stirpe di sindaci e formaggiai. È un vero scrigno di delizie, dove acquistare pasta fresca, canederli allo speck e alle rape rosse, strangolapreti verdi, tortelloni al Puzzone di Moena o ai porcini e taleggio, ravioli al brasato con Teroldego. Vasta e casalinga la scelta dei dolci, dai grostoi, tipiche frittelle del carnevale, ai biscotti e strudel di mele, a cura di Vittoria, l'ultima generazione.
Per acquistare formaggi di qualità, in località Pera, è sorta la nuova sede del Caseificio sociale Val di Fassa, arredato dalle belle opere in legno dello scultore fassano Rinaldo Cigolla. Da un anno i quasi 40 soci della cooperativa che raccoglie latte d'alta quota, nelle malghe da Soraga in su, hanno dato vita a una nuova toma alpina: il Cuor di Fassa, dolce e profumato, proposto nelle versioni fresco, stagionato o di malga (prodotto in estate).

### Un enotecario sull'Everest

Il doppio lavoro è una realtà comune in molte valli alpine, e Fassa non fa eccezione. È facile trovare l'albergatore che fa anche la guida naturalistica, lo chef che fa il maestro di sci. A Canazei, ultimo comune della valle, incontriamo invece un enotecario che fa la guida alpina. È un grande alpinista Sergio Valentini, con alle spalle salite a ottomila come l'Everest o il Cho Oyu, ma per il vino e in particolare gli spumanti nutre una passione particolare. Nella sua enoteca custodisce oltre 800 etichette, 250 delle quali trentine, oltre a un nutrito campionario di specialità gastronomiche. In un'ala del locale ha ricavato un banco per le degustazioni, da accompagnare a semplici spuntini. Se gli chiediamo, tra tutte, di indicarci una delle etichette preferite, un po' si imbarazza, ma poi sceglie Poiema di Eugenio Rosi, un Igt a base di Marzemino leggermente passito. Stessa richiesta per le grappe: questa volta sceglie quelle da vinacce di Nosiola e di Müller Thurgau dei fratelli Pilzer.

### Cucina sopraffina al passo Sella

Salire al passo Sella in inverno è sempre emozionante, sia in auto sia con gli impianti di risalita e sci ai piedi. Uno spettacolo indimenticabile sul Sassolungo, le Cinque Dita, le pareti del Sella e del Civetta, si gode dalla terrazza del ristorante Fienile Monte, uno chalet di alto design (il banco bar è di fieno sotto resina, vecchio legno alle pareti e sedie come sculture), aperto lo scorso anno, proprietà del rifugio Salei (dal rifugio c'è la possibilità di salire con la motoslitta). A 2260 metri di quota si pranza con bigolotti alla salsiccia e funghi, carne salada con Parmigiano, rucola e champignon, formaggio di malga fiorito su misticanza con marmellata di mirtilli, serviti da graziose cameriere in costume dolomitico. Si può pranzare anche in cantina, dove i vini sono custoditi in teche climatizzate. Intorno al Fienile c'è il carosello sciistico più bello del mondo, il Sella Ronda, ma anche i non sportivi, i contemplativi, i semplici buongustai potranno godere qui delle meraviglie della natura invernale.

#### INDIRIZZI UTILI

RISTORANTI
**Rifugio Fuciade**
loc. Fuciade, passo San Pellegrino (TN), tel. 0462574281, www.fuciade.it
**Malga Panna**
strada de Sort 64, Moena (TN), tel. 0462573489, www.malgapanna.it
**Foresta**
strada de la Comunità de Fiem 42, Moena (TN), tel. 0462573260, www.hotelforesta.it
**L Chimpl**
strada de Tamion 3, Vigo di Fassa (TN), tel. 0462769108, www.lchimpl.it
**Rifugio Fienile Monte**
passo Sella, Canazei (TN), tel. 0462602300, www.fienilemonte.it

NEGOZI
**La bottega del formaggio**
piaz de Ramon 37, Moena (TN), tel. 3405460920
**Cianeva Ladina**
strada Löwy 13, Moena (TN), tel. 0462573112
**Macelleria Carpano**
strada de Meida 11, Pozza di Fassa (TN), www.carpano-speck.com
**L Malghèr**
piazza del Malghèr 4, Pozza di Fassa (TN), www.malgher.it
**Enoteca Valentini**
strada do Ruf de Antermont 2, Canazei (TN), www.enotecavalentini.com

L'ALBERGO
**Alle Alpi**
strada de Moene 67, Moena (TN), tel. 0462573194, www.hotelallealpi.it

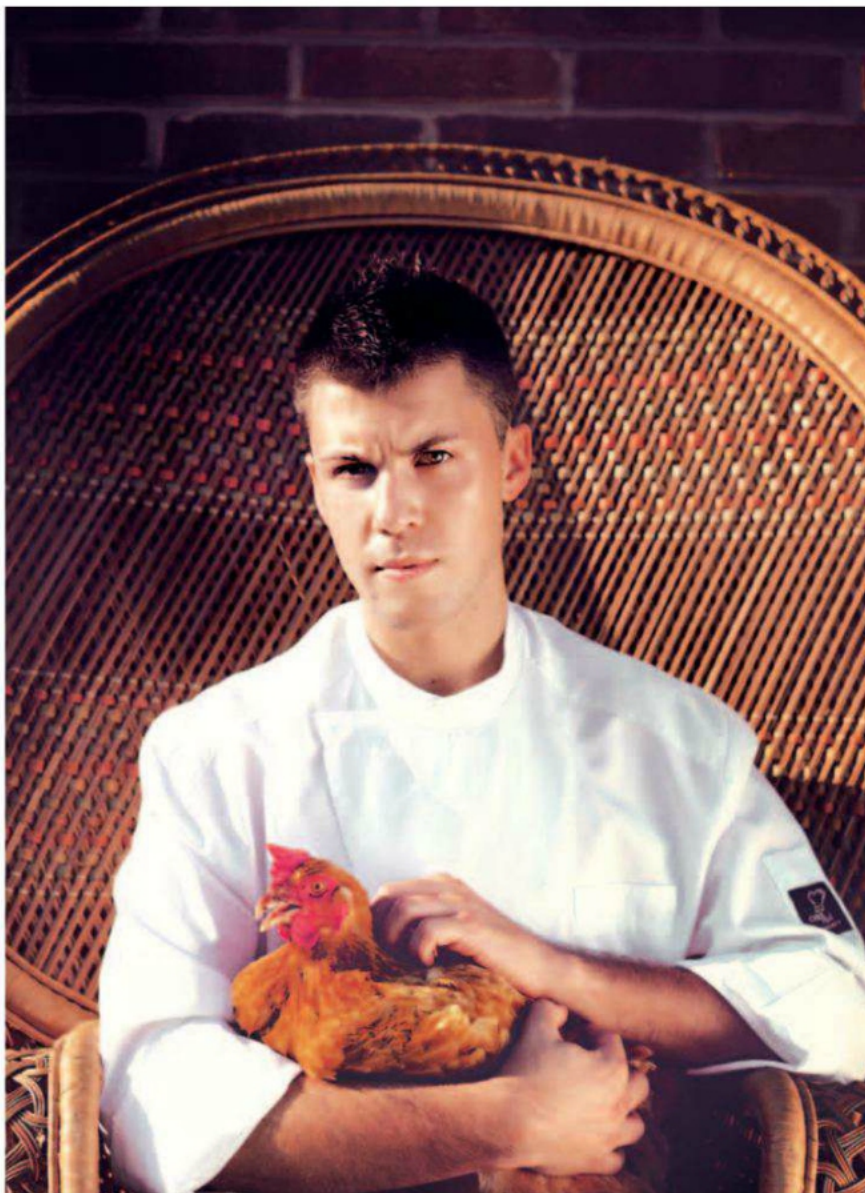
#### IL PROFUMO DEL PUZZONE

Il Puzzone di Moena (che in lingua ladina si chiama *spretz tzaorì*, cioè formaggio saporito) è in attesa di ricevere la Dop, dopo essere stato annoverato tra i Presidi Slow Food. Si tratta di un formaggio a pasta semidura, color paglierino chiaro con occhiatura medio-piccola sparsa. Il Puzzone viene prodotto solo durante il periodo dell'alpeggio e la stagionatura va da un minimo di tre a un massimo di 16 mesi. Inoltre, durante tutto questo tempo, ogni settimana ciascuna forma deve essere girata e lavata con uno straccio umido. Viene apprezzato per il suo profumo inconfondibile e per il forte sapore aromatico, ottenuto in grotte di stagionatura ad alta umidità.

illustrazione Karin Kellner/2DM

# Brillano le stelle sotto i trenta

*I nuovi chef premiati dalla Guida Rossa Michelin hanno in comune la giovane età. In più, sono appassionati di territorio e tradizione. E mantengono prezzi accessibili*

TESTO PAOLO PACI

Se fosse per le stelle, la Guida Michelin avrebbe smesso di esistere da tempo. Il ragionamento è semplice: quanti viaggiatori, per lavoro o per diletto, si fermano solo in locali che, acchiappata la mitica stella, fanno lievitare il conto fino a 70, 80, 120 euro? Ben pochi, crediamo. I prezzi non popolari sono infatti uno degli effetti collaterali e indesiderati della stella, per non parlare delle due e tre stelle (anche se esistono illustri eccezioni, tra le quali il "nostro" Davide Oldani, che testardamente continua a proporre il menu a pranzo a 12 euro).

No, il successo che dal 1957 la Guida Rossa incontra in Italia non è dovuto alla minoranza rumorosa degli chef superstar, ma a quel nutritissimo gruppone di indirizzi (circa un terzo di quelli selezionati) che offrono un menu completo a meno di 25 euro e ai Bib Gourmand (quest'anno sono 277), che con meno di 30 euro promettono un menu regionale di alta qualità. Soprattutto in tempi di crisi, i ristoranti a prezzi accessibili sono quelli che avranno più successo e i loro (eroici) chef "non" stellati vanno valorizzati e segnalati il più possibile.

Eppure, della Rossa ogni anno si parla quasi esclusivamente a causa delle stelle. Chi le ha avute (Enrico Crippa del Piazza Duomo di Alba ha appena raggiunto l'empireo delle tre stelle), chi le ha perse (Al Sorriso di Soriso è sceso da tre a due). Discorsi molto gossip e poco gastronomici. Quest'anno però una novità c'è. È quella che si potrebbe definire questione generazionale: la carica dei giovani. Circa metà dei cuochi a cui è stata assegnata la prima stella ha un'età inferiore ai 35 anni e quattro di questi sono tra i 26 e i 30 appena compiuti. Il più giovane stellato d'Italia si chiama Lorenzo Cogo (*La Cucina Italiana* l'ha segnalato già nel giugno dello scorso anno) e a giudicare dal curriculum ha vissuto molti più anni dei 26 che dichiara: lavora con i migliori, da Mark Best del Marque Restaurant a Heston Blumenthal del The Fat Duck, a René Redzepi del Noma; cucina in tutto il mondo, dall'Australia a Singapore, dal Giappone ai Paesi Baschi, e quando torna in Italia apre a Marano Vicentino il suo

**In queste pagine** Lorenzo Cogo, 26 anni, è lo chef stellato più giovane d'Italia; una sua creazione, un vero paesaggio gastronomico.

ristorante, El Coq, dove fin dagli arredi bianchi ed essenziali si respira aria fresca. La Guida Michelin cita dai suoi menu lo spaghettone aglio, olio e peperoncino e scampi di Sardegna, e il filetto di vacca *rubia gallega* alla brace con verdure; ma quello che colpisce della sua ricerca gastronomica è l'utilizzo dei prodotti del territorio vicentino (le tome di Asiago, le patate di Rotzo) e dei territori italiani (le uova di Paolo Parisi, la pasta Verrigni). Il meglio che c'è sul mercato.

Sono giovanissimi e lavorano in Veneto anche Ivano Mestriner e Piergiorgio Siviero. Il primo è lo chef de La Corte, ristorante dell'Hotel Villa Abbazia di Follina. I suoi menu sono improntati a una grande semplicità, al limite della frugalità, e dialogano stretto con il territorio, soprattutto con la laguna: i cicchetti veneziani profumati di zenzero, le mazzancolle in crosta, il riso di seppia, gli spaghetti con emulsione di sgombro non hanno nulla di cerebrale e rivelano una profonda conoscenza dei prodotti. Siviero invece è l'ultima espressione di una famiglia che è presente nella provincia di Padova da quasi un secolo, festeggiato fin nel nome del ristorante, il Lazzaro 1915 di Pontelongo. Sempre dalla Michelin citiamo il suo pan bagnato di canocchie con focaccia di mais, le seppioline dorate con patata di montagna liquida (la patata, c'è da supporre) e tartufo, la bavarese di cioccolato bianco con gelatina ai lamponi. Una proposta dunque più raffinata, che però si accompagna a una sorpresa: un menu che parte da 18 euro (e speriamo che di lì non si muova, stella permettendo).

Largo ai giovani, dunque, e alle loro idee sulla cucina italiana, che per fortuna sono spesso ispirate al recupero della tradizione, alla regionalità, all'utilizzo di prodotti di vera qualità. Leggendo le loro biografie, poi, si capisce che per quanto giovane, nessuno di loro si è improvvisato chef: hanno tutti alle spalle una solida scuola, e anche chi viene da una famiglia di ristoratori non si è sottratto al confronto con i grandi chef internazionali. È forse pensando proprio a questo, alla formazione, che Michelin Italia quest'anno ha deciso di presentare la Guida Rossa all'interno di una scuola alberghiera, l'Istituto Carlo Porta di Milano. Giornalisti e operatori sono stati accolti da una schiera di ragazzi in divisa da chef, sommelier, cameriere, e si sono mescolati ai 30 chef neostellati in un vero happening di toque e giacche bianche. Per i più giovani è stato come aprire una finestra su un possibile futuro e per tutti i presenti (ve l'assicuro, senza retorica) è stata una vera emozione.

Tanto più per me. Perché proprio al Carlo Porta, come allievi o come insegnanti, sono legati molti collaboratori de *La Cucina Italiana*, a partire dal nostro consulente gastronomico Walter Pedrazzi, e poi Fabio Zago, Sergio Barzetti, il "principe" dei sommelier Giuseppe Vaccarini. E perché domani, da quella schiera di ragazzi, potrebbero arrivare nuovi chef anche nelle nostre cucine. Oppure (come è accaduto) nuove stelle Michelin. Personalmente, qualunque scelta facciano, sarei felice che uscissero persone appassionate, che vedono nella ristorazione, nella pasticceria, nell'arte della sommellerie, un'occasione di realizzazione professionale e di crescita personale. In Italia, paese turistico per eccellenza, ci sarà sempre più domanda di bravi camerieri (professione difficile e remunerativa) e di bravi cuochi. Che sappiano, nel caso, offrire eccellenti menu sotto i 25 euro.

foto Rodolfo Hernandez

LETTO E MANGIATO

# Il pranzo del califfo

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

**Un califfo dà ordine di cercare un nuovo capocuoco di palazzo. Le selezioni portano alla scelta di due cuochi, entrambi sopraffini. Viene allora indetta una gara: ognuno dei due preparerà un pranzo, a distanza di una settimana.**

"Così fu fatto. La prima domenica, il cuoco designato dalla sorte preparò il pranzo. (...) Ebbene, la finezza, l'originalità, la ricchezza e prelibatezza dei piatti che si susseguirono sulla tavola superarono ogni aspettativa. L'entusiasmo degli invitati era tale che essi esortavano il califfo a nominare senza ulteriori indugi capocuoco di palazzo l'autore di quel banchetto insuperabile. Che bisogno c'era di un'altra prova? Ma il califfo fu irremovibile. 'Aspettiamo domenica', disse 'e lasciamo un'opportunità all'altro concorrente'.

Passata una settimana, il secondo banchetto viene allestito. (...)

Grande fu la sorpresa generale quando il primo piatto giunse in tavola: era lo stesso piatto del primo banchetto. Altrettanto fine, originale, ricco e gustoso, ma identico. E ci furono sorprese e mormorii allorché il secondo piatto si rivelò a propria volta uguale al secondo piatto del primo banchetto. Ma poi un silenzio costernato piombò sugli invitati quando constatarono che anche tutti i piatti successivi erano gli stessi della domenica precedente. (...)

Nell'imbarazzato silenzio della corte il califfo convoca i due contendenti ed emette la sua sentenza: '(...) Ora io penso che voi siate tutti d'accordo con me nel riconoscere e proclamare l'immensa superiorità del secondo cuoco sul primo. Perché (...) se il primo era memorabile, è stato solo il secondo a conferirgli retroattivamente quella memorabilità. (...) Dunque se io apprezzo in casa di amici e in viaggio che mi vengano serviti pranzi principeschi, qui a palazzo voglio solo pranzi sacri. Sacri, sì, perché il sacro esiste soltanto in virtù della ripetizione e acquista eminenza a ogni ripetizione' ".

(Michel Tournier, *Mezzanotte d'amore*, trad. it. di Francesco Bruno, Garzanti)

# Quando il caffè era una cerimonia pagana

*Oggi è sinonimo di fretta. Ma ci fu un tempo in cui la nera bevanda rappresentava un sogno esotico, e stimolava conversazione e fantasia*

TESTO NICOLA LECCA

Nelle metropoli di oggi il caffè è diventato una solitaria bevanda *to go*: da consumarsi per strada in bicchieri di carta o, magari, in tutta fretta davanti al bancone di un bar. Eppure c'è stato un tempo in cui il caffè era una bevanda *to stay*: un'occasione sociale per sciorinare porcellane e servitù. Un momento di incontro, di scambio e di pettegolezzo; un evento mondano: una sorta di cerimonia pagana.

Alla fine del Seicento, nel suo *Elogio del Caffè* (Sellerio, 1995) l'erudito viaggiatore francese Antoine Galland traccia un memorabile ritratto di questa eccitante bevanda che incarnava i desideri esotici e le fantasie dell'epoca, rappresentando una stimolante novità capace di fruttare all'Arabia molto più denaro di quanto l'incenso, la polvere d'oro e le perle abbiano mai fatto nei secoli.

A quel tempo, le famiglie più in vista di Costantinopoli disponevano d'un domestico per la sua preparazione: abitando accanto alla cucina, era sempre pronto a servire una fumante tazza di Khawé ai suoi padroni, anche in piena notte. Da tali stravaganze venne certo ispirato il proprietario del primo Café parigino quando impose ai suoi camerieri di indossare turbanti e tuniche.

Ben presto il caffè divenne una moda irrinunciabile per i francesi di tutte le classi sociali. Era una bevanda saporita ed energetica, capace di mettere in moto l'apparato dell'immaginazione e di rendere piacevole ogni conversazione. I consumatori più accaniti arrivavano a concedersene più di venti tazze al giorno! Ma per preparare un buon caffè sarebbe stato meglio pestare le sue bacche con un mortaio o, piuttosto, macinarle? Brillat-Savarin non ha dubbi: e nella sua *Fisiologia del gusto* condanna il macinino come un marchingegno colpevole di disperderne l'aroma.

A vendere il caffè, per gli affollati vicoli parigini, sono i *droguistes* e gli *épiciers*: ma anche gli *apotecaires*, che già conoscevano i numerosi trattati sulle sue presunte proprietà farmacologiche. A scoprire le sue proprietà, la leggenda vuole sia stato un pastore della regione Atramyta: un giovane arabo che, avendo notato un improvviso eccitamento fra certe sue capre raccolte attorno a una pianta di caffè, provò egli stesso a prepararsi un decotto con quelle misteriose bacche. La fortuita scoperta del pastore si diffuse per tutto l'Oriente e tra i devoti delle moschee, diventando popolare perfino fra i dervisci che erano soliti prepararlo in grosse caffettiere di terracotta, e consumarlo in abbondanza per "annullare i vapori del sonno".

Temuto dagli Imam, che lo consideravano una droga peggiore del vino, il caffè venne proibito dal governatore della Mecca nel 1511. Ma il proibizionismo servì a poco e, anzi, alimentò il mito del caffè che divenne oggetto di contrabbando. Fino a che il sultano Cansou decise di revocare il suo divieto: e i Gran Visir poterono finalmente arricchirsi dalla sua tassazione.

Attorno al caffè, nacquero molti nuovi mestieri: una rinnovata generazione di artigiani capaci di ideare e di produrre utensili necessari al suo consumo e alla sua preparazione: tegami, pentolini e caffettiere di ogni sorta. Ma anche tazze, piattini e borse di cuoio capaci di custodire intatto, per lungo tempo, il prezioso aroma delle sue bacche.

A GENNAIO NELLE SALE

# Mitterrand e la cuoca

TESTO LUCA MALAVASI

François Mitterrand, presidente francese dal 1981 al 1995, amava bere e mangiare bene. Ad appagarlo, in senso culinario, fu Danièle Delpeuch, autrice nel 1997 di un libro che ripercorre la sua esperienza nelle cucine private dell'Eliseo. Il libro ha ispirato *La cuoca del presidente* (film record di incassi in Francia), che fin dal titolo omaggia la Delpeuch, anche se attraverso il personaggio fittizio di Hortense Laborie (Catherine Frot). Come l'originale, Hortense viene dal Périgord, cucina bene e ha successo; è anche una donna coraggiosa, che negli anni Settanta aveva lasciato marito e lavoro per dedicarsi alla cucina. A sorpresa, è nominata cuoca personale di Mitterrand, scatenando invidie da parte degli chef (maschi) con curriculum più importanti e frequentazioni più prestigiose. A Mitterrand la cucina di Hortense piace, soprattutto perché incarna la "francesità", che significa anche rifiuto dell'omologazione culturale. E il film rende esplicita questa idea (politica) di cucina attraverso la ricostruzione filologica di ricette legate alla tradizione locale. E proprio la preparazione del cibo è il vero motore, narrativo e visivo, del film diretto da Christian Vincent e girato nelle stanze del "vero" Eliseo. Ma non manca neppure la politica, anche se osservata da dietro le quinte. Hortense è un elefante in una cristalleria: non sta alle regole e all'etichetta, instaura con il presidente un rapporto diretto (e spesso poetico, quando parlano di cibo), si fa beffe dei consiglieri che vorrebbero mettere il naso (letteralmente) in quello che cucina. Anche per questo, non filerà tutto liscio. Ma quando Mitterrand, seduto a tavola, esclama: "Datemi il meglio della Francia!", solo Hortense sa come rispondere. Facendo, a modo suo, anche politica.

foto Tibo & Anouchka-Vendome Production

# DISEGNARE È DOLCE CON TESCOMA

Ecco la penna ideale per creare decori sottili e precisi. Costa 14,90 euro, è dotata di un imbuto per il riempimento, di un vano per conservare gli accessori, di un apposito utensile per la pulizia e di cinque beccucci differenti, adatti anche per i dettagli più piccoli. Prodotta da Tescoma in silicone alimentare di altissima qualità, garantisce un'erogazione costante senza il rischio di sbavature. Per preparazioni dolci e salate. **www.tescoma.it**

### I VINI DEL PODERE LAFÓA

**La cantina Colterenzio**, fondata nel 1960, dispone di 300 ettari di vigneti coltivati a 12 varietà di uve nella migliore area vitivinicola dell'Alto Adige, tra i 230 e i 650 metri di altitudine. La viticoltura integrata, le uve raccolte a mano e le tecniche di lavorazione innovative garantiscono prodotti d'eccellenza e dal carattere unico. La linea Lafóa propone vini le cui origini risalgono alle pregiate uve del podere Lafóa: in posizione soleggiata, gode di un clima asciutto e in grado di regalare vini di grande personalità, struttura ed eleganza, come Sauvignon Blanc Lafóa e Cabernet Sauvignon Lafóa. **www.colterenzio.it**

# PANDORO PER GOLOSI

Il PanGelato Callipo, vero pandoro farcito con cremoso mantecato di latte fresco italiano di alta qualità, è un dolce piacere che arriva dalla Calabria, dedicato a tutti i golosi, lavorato con cura artigianale e, in alcune fasi, rigorosamente a mano. Il PanGelato Callipo è in vendita nelle principali catene della grande distribuzione e nel dettaglio tradizionale e specializzato sull'intero territorio nazionale, anche in maxi confezioni da quattro gusti. **www.gelateriacallipo.com**

### BALLARINI ALLA BIENNALE DI VENEZIA

La sostenibilità ambientale è stata al centro della XIII Biennale di Architettura di Venezia. Tra le installazioni del Padiglione Italia, la "Casa Sensoriale Domotica" dell'architetto Lucilla Del Santo ha proposto un nuovo modello di abitazione che, nel rispetto dell'ambiente, tiene conto dei più moderni concetti di efficienza energetica, versatilità progettuale e bassi costi di gestione e realizzazione. Nello spazio sono state esposte anche le collezioni Ballarini "Greenline" e "Cucinando s'impara", per rendere il visitatore partecipe della responsabilità etica nei confronti della dimensione ecologica di quello che produciamo. **www.ballarini.it**

# MILIARDI DI FERMENTI VIVI

Leader sul mercato con oltre 27 milioni di pezzi prodotti all'anno dalla Latteria Montello, lo stracchino Nonno Nanni è lavorato in un impianto di coagulazione in continuo tra i più grandi in Europa che, rispettando i tempi naturali di produzione, mantiene vivi e attivi nel formaggio oltre 2 miliardi di fermenti lattici per grammo. **www.nonnonanni.it**

OLIO E DINTORNI

# Miti e leggende dell'extravergine

Con l'inizio del nuovo anno abbiamo deciso di condividere con i nostri lettori alcune credenze popolari o falsi miti in cucina. A gennaio, parliamo di olio: quali credenze popolari conoscete su questo ingrediente? Che cosa ci raccontate se vi diciamo "olio"? Diverse le risposte dei nostri fan, tra cui quella che poggiare l'occhio sul collo di una bottiglia di olio fa guarire gli orzaioli. Altri "miti" e altre convinzioni potete leggerli nelle risposte dei nostri lettori. Il nostro chef si è concentrato per "sfatare" alcune false certezze sull'olio in cucina. Eccole.

**Esistono olio leggero e olio pesante**
Non è vero: l'olio extravergine di oliva e l'olio di oliva contengono la stessa quantità di grassi (il 99% circa). Sulla base delle caratteristiche organolettiche, gli oli extravergini di oliva si classificano in fruttato leggero, fruttato medio e fruttato intenso. Questione di sapore quindi, perché i diversi oli extravergini di oliva presentano caratteristiche particolari che dipendono dal tipo di pianta, dal territorio, dalla produzione legata a un solo tipo di oliva (monocoltura) o da un mix di diverse olive e, ovviamente, dalla tecnica e dall'abilità del produttore.

**L'olio ingrassa meno del burro**
È vero il contrario, poiché il burro è grasso all'83%. Un grammo di olio dà 9 calorie e uno di burro poco più di 7. Certo, il burro è un grasso animale, prevalentemente saturo, e quindi meno salutare, ma non più calorico.

**L'olio migliore si produce in Toscana e in Liguria**
Anche questo non è vero. È vero che quelle citate sono regioni vocate e note per la produzione di olio extravergine di qualità. Ma la qualità dipende da molti fattori, quali gli eventi naturali, spesso incontrollabili, per esempio le gelate, lunghi periodi di caldo e umidità, lo sviluppo di malattie. Certamente l'olio extravergine di oliva italiano è ritenuto il migliore al mondo; ma molte altre regioni d'Italia e molte sottozone sono oggi considerate ai vertici della produzione mondiale: dal territorio del Garda al Trapanese.

**L'olio fa bene**
Vero, se usato a crudo o con particolare attenzione in cottura. Se scaldato ad alte temperature, oltre il suo punto di fumo (la temperatura alla quale comincia a bruciare, degenerandosi) è nocivo anche l'extravergine di oliva.

Sono molte le convinzioni sbagliate sull'olio in cucina. Per esempio, che faccia ingrassare meno del burro. No: è meno dannoso, ma non meno calorico.

## SFORTUNA, ORZAIOLI E ALTRE CONSIDERAZIONI

**Carlotto**
mia nonna diceva che appoggiare l'occhio sul collo di una bottiglia fa andare via gli orzaioli!

**Gusto**
Non esiste un olio migliore. Sono diversi l'uno dall'altro, a seconda del terreno, dell'acqua, della cura, dell'onestà di chi lo produce. E... se si rompe una bottiglia d'olio son disgrazie per un anno.

**Sergio**
Domanda meno seria ma pratica: perché 'sta moda di metterlo in bottiglie tipo profumo, sottili e altissime, soprattutto INSTABILI? Ma voi a casa che mensole avete?

**Sara**
Olio extravergine di oliva sempre e comunque! E preferibilmente pugliese!

**@irmetta_Z**
Al Sud se cade l'olio porta male!

**@Salvadori1960**
L'olio extravergine è più grasso di altri tipi di oli vegetali.

**@lordcrespo**
Olio toscano più pesante di quello ligure? Più che pesantezza, è una questione di gusto al palato... e dipende anche dalla pietanza in questione, no?

# In dispensa

*Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione*

**Bio frutta da spalmare**
Il particolare processo di cottura della Frutta da spalmare di Almaverde Bio, realizzato sotto vuoto e a bassa temperatura, conserva intatte le proprietà e i valori nutrizionali della frutta appena colta. Lampone, prugna, ciliegia, fragola, arancia... dolcificati con miele bio italiano, in vasetti da 250 g.

**Piccole delizie salate**
Farina, burro, uova, sale e un pizzico di zucchero. Ecco gli ingredienti delle Frolle Gastronomiche Salate di Motta. Perfette per le feste, mangiate da sole o elaborate, seguendo le ricette proposte all'interno della scatola. Sono disponibili nel formato da 150 g.

**Sani e croccanti**
Misura ha scelto un mix di riso, farro e grano saraceno per i nuovi cracker Fibrextra Multigrain. La combinazione ideale tra gusto e valori nutrizionali: toccasana per l'intestino, favoriscono il senso di sazietà e fanno da "barriera" contro l'assunzione di calorie in eccesso.

**Tutte le anime della cioccolata**
Eraclea divide la sua linea di 32 gusti monodose di cioccolata in tazza in tre gruppi: fondente, al latte e bianca. C'è davvero l'imbarazzo della scelta: fondente con sale e mandorla Pizzuta di Sicilia, al latte e liquirizia di Calabria, bianca con nocciola del Piemonte Igp...

**Cremosa tentazione, aiuto in cucina**
Il mascarpone Virgilio è un formaggio vellutato, di colore perlaceo, e dal gusto dolce e delicato. È prodotto solo con latte italiano e tutta la filiera "dalla stalla alla tavola" viene certificata. Ideale per mantecare primi o per arricchire secondi e dolci casalinghi.

**Brindisi all'ambiente**
Perché stappare un Prosecco Doc Treviso Grandi Vigne Vino Biologico? Per i profumi di frutta e fiori bianchi, il gusto sapido e fresco, ma anche per il metodo con cui è stato prodotto. Niente diserbanti, ma riossigenazione del terreno e cura nel confezionamento: bottiglia più leggera ed etichetta di fibre riciclate.

**Dolcezza in edizione limitata**
Solo fino a marzo Buondì è disponibile in versione Mokaccino: cremosa farcitura al caffè e cioccolato con copertura di cacao e granella al caffè. Scelto, tra 4 varianti, con un sondaggio online a cui hanno partecipato 8500 utenti.

foto Riccardo Lettieri

# La Cucina Italiana

**Direttore responsabile**
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
**Ufficio centrale**
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
**Redazione**
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
**Ufficio grafico**
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
**Photo Editor**
Elena Villa - evilla@quadratum.it
**Cucina sperimentale**
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica),
Alessandro Procopio, Raffaele Rignanese
**Segreteria di redazione** - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it

**Progetto creativo**
SM Associati - www.sm-work.com

**Hanno collaborato**
Yoel Abarbanel, Elena Caponi, Luigi Caricato, Elena Cassin, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Karin Kellner/2DM, Nicola Lecca, Luca Malavasi, Sanna Mander/Pekka, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Mirta Oregna, Lorenzo Orlandi, Cristina Poretti, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Elena Redaelli, Massimiliano Rella, Carlo Spinelli, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
**Per le foto**
Stefano Amantini, Alvise Barsanti, Corbis, Sonia Fedrizzi, Giandomenico Frassi, Rodolfo Hernandez, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Beatrice Prada, Wolfgang Riess, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Oliviero Toscani, Federico Villa

**Corporate Publisher**
Roberta Carenzi
**Brand Director**
Anna Prandoni
**Consulenza editoriale**
Paola Ricas
**Product Manager**
Giovanna Resta Pallavicino


**N. 1 - Gennaio 2013**
Rivista mensile - Anno 84°

**IN COPERTINA**
Foto di Riccardo Lettieri
Ricetta di Walter Pedrazzi



**La Cucina Italiana**


**Proprietà letteraria e artistica riservata ©2013**


**by Editrice Quadratum S.p.A.**
**P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano**
**Direzione e redazione:** tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
**Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale**
**Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale**
**MODALITÀ DI ABBONAMENTO**
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
**Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it**
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com
o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

**Concessionaria esclusiva di pubblicità**
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
**Filiali**
**Milano e Lombardia:** 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com **Centro:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
**Estero:** 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
**Uffici**
**Genova:** 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
**Firenze:** 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

**Fotolito:** Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
**Stampa:** Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
**Distribuzione per l'Italia:** Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
*Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.*


Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

# Indirizzi

**Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner**

**Alessi**
Tel. 0323868611
www.alessi.it

**Andrea Brugi**
Tel. 0564602854
www.andrea brugi.com

**Antonino Sciortino**
www.antonino sciortino.com

**ArsalitArtes**
www.arsalit artes.com

**Astier de Villatte distr. Abito Qui**
Tel. 0229002518
www.abitoqui.it

**Ay Illuminate**
www.ayilluminate.com

**Bitossi Home**
Tel. 057154511
www.bitossi home.it

**Caterina von Weiss**
www.caterina vonweiss.com

**Ceramiche Milesi**
Tel. 025393935

**Claudia Barbari**
Tel. 0536953623
www.claudia barbari.it

**Costanza Algranti**
www.costanza algranti.it

**Emile Henry**
www.emile henry.com

**Flocks**
www.christien meindertsma.com

**Fonderia Bucci**
Tel. 072127127
www.fonderiabucci.it

**Galleria Luisa Delle Piane**
Tel. 023319680
www.gallerialuisa dellepiane.it

**GIOVElab**
Tel. 0292802073
www.giovelab.it

**Fine Factory**
www.finefactory.it

**Il Filo dei Sogni**
Tel. 0371216027
www.ilfilodeisogni.it

**Jars**
www.jars ceramistes.com

**JIA Inc.**
www.jia-inc.com

**Laboratorio Pesaro**
Tel. 0721481188
www.lpdesign factory.it

**la Fabb®icadelLino**
Tel. 059686818
www.lafabbrica dellino.com

**Linum distr. Concetti & Design**
Tel. 0557331262
www.concettie design.it

**Mari&ncò**
Tel. 028392091

**Marinoni**
Tel. 030320092
www.peltro.com

**Microplane**
www.microplane.com

**Moneta distr. Alluflon**
Tel. 07219801
www.moneta.it

**Pianoprimo**
Tel. 0247712771
www.pianoprimo.it

**Potomak**
tel. 0461511566
www.potomak.it

**Rina Menardi**
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

**Roulotte**
www.roulotte-collection.com

**Secondome**
www.secondome.eu

**Servomuto**
www.servomuto.com

**Simac distr. De'Longhi Appliances**
www.delonghi.com

**Wedgwood distr. WWRD**
Tel. 0291321493
www.wwrd.com

**ERRATA CORRIGE**
Sul numero di dicembre. Nella ricetta "Capretto al forno con patate silane" a pag. 50 manca un ingrediente: 2 kg di capretto a pezzi. Il macinino "2 in 1" di WMF pubblicato a pag. 181 non è a motore ma manuale.




# LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di **febbraio**
in edicola dal 24 gennaio

## Ricette sulla neve
Valle d'Aosta e Alto Adige a confronto in due squisiti menu

## Buoni prodotti di campagna
Specie rare e dimenticate: ecco dove trovarle

# Storia del casaro che fece concorrenza alla Francia

FORMAGGIO DEL BEL PAESE

Latte freschissimo.
Latte pastorizzato. Latte controllato scientificamente.
Garanzia
di formaggi genuini e sicuri.
Galbani vuol dire fiducia.

Galbani

Il primo numero del 1963 porta in copertina un dolce alla panna con farina di mais. Dopo il ricettario, si visitano i camerini degli attori Valeria Moriconi e Glauco Mauri, si parla di argenteria inglese e della coltivazione delle fresie. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast

Nelle intenzioni di Egidio Galbani, il caseificio fondato nel 1882 a Ballabio (LC) doveva "produrre formaggi che potessero competere con i prodotti di lusso provenienti dalla Francia". Robiola valsassinese contro brie. È dunque per un ironico contrappasso che quella che è stata tra le più grandi industrie alimentari italiane (negli anni Trenta contava più di mille dipendenti) oggi fa parte della francese Lactalis, primo gruppo caseario del mondo (con un fatturato di 8,5 miliardi di euro), al quale appartengono anche altri marchi di storiche famiglie, Invernizzi, Locatelli, Cademartori. Ma al di là delle vicende proprietarie, il vecchio claim sopravvive: Galbani vuol dire fiducia.

L'UNICO MODO PER SCOPRIRE
I SEGRETI DEI GRANDI CHEF
È SEDERSI A TAVOLA CON LORO.
VI ACCORGERESTE CHE
C'È UNA COSA
CHE NON MANCA MAI,
ANZI DUE.

SULLE MIGLIORI TAVOLE DEL MONDO